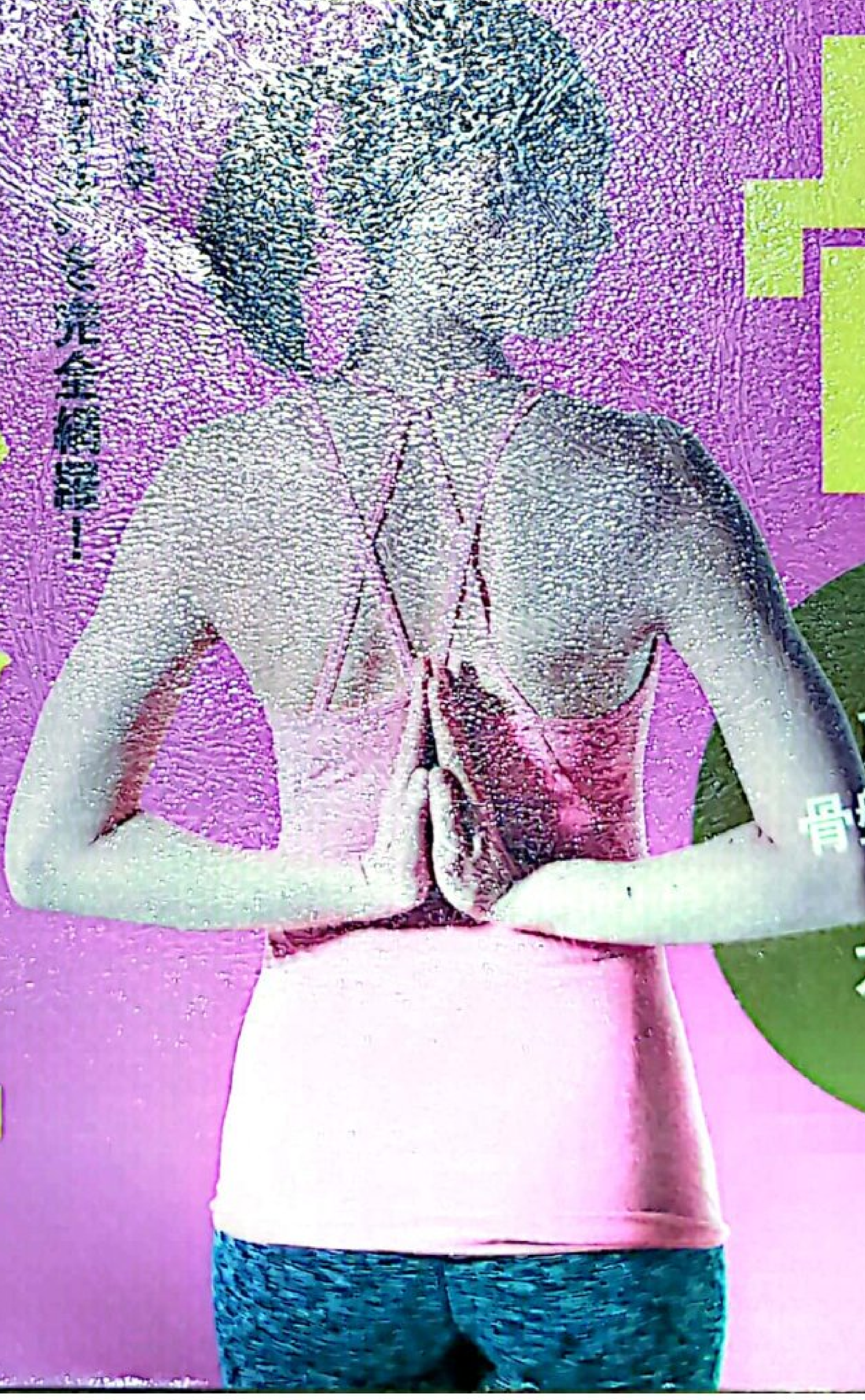
「腹式呼吸＋体幹」の
超かんたん運動で、
肩こり・腰痛を撃退！

不調撃退！

肩甲骨 骨盤 ストレッチ



肩甲骨と
骨盤が動けば、
全身が
スッキリ改善

監修 宮崎裕樹
TEAM MIYAZAKI

CamScannerでスキャン

肩甲骨・骨盤ストレッチで不調を撃退!

肩甲骨をほぐし

骨盤を動かし

肩甲骨と骨盤を
連動させれば

体は変わる!

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに

「疲れが取れない」「体の調子がスッキリしない」……。

体の不調を訴える方が、近年増加傾向にあります。

マッサージなどのケアを受けても一時的に緩和されるだけで、体の不調は完全には取り除けません。そんな方は、本書で紹介する肩甲骨と骨盤のストレッチに取り組んでもらいたいと思います。

肩甲骨は健康のバロメーターです。肩甲骨が硬くなり動きが悪くなることで不調を招きます。つまりは、肩甲骨を柔軟に、可動性を高めることで不調は取り除けるのです。

骨盤は体を支える土台です。姿勢を正しく保つ機能を持っています。姿勢が悪いと背骨がゆがみ、たるみや筋肉

CamScannerでスキャン

のこわばりが起こります。これらを防ぐためにも、骨盤周辺の筋肉を動かし柔らかくしておく必要があります。

ただし、肩甲骨だけ、骨盤だけをストレッチしても効果は半減します。効率よくストレッチするためには、肩甲骨と骨盤、体幹部(お腹まわりの内蔵を覆う腹横筋)を連動させて動かすことが重要になるのです。

アスリートは、ただ筋肉を鍛えるだけのトレーニングは行いません。いかに体を自在に動かせるかをテーマにトレーニングしていきます。一般の方も同じで、思い通りに動く体を得ることが、不調を取り除く特効薬になります。気持ち良く楽しく日常生活を送るためにも、ぜひとも本書のエクササイズを試してみてください。そして、その効果を実感してください。

TEAM MIYAZAKI代表

宮﨑裕樹

アスリートのフィジカルコーチや格闘技のコーチ、スポーツインストラクターへの指導など、数多くのトレーニング指導をしている。元日本オリンピック強化コーチ、元全日本スキー連盟強化コーチを歴任し、プロ野球、ラグビー、バレーボール、プロゴルファー、ボクサー、K I 選手、競輪選手、芸能人などとパーソナルトレーナー契約を結んでいる。その他、企業や団体、イベントのトレーニングアドバイザーや、プロゴルファー8名にトレーナースタッフを派遣。また、学生や児童、高齢者など各年代別の健康維持増進、しょうがい者運動指導や、発達しょうがい者向けに関東を中心に30教室の支援体操を展開する。38Fit Studio 新宿、38Fit Studio 横浜と、38body support 接骨院を新宿で運営している。

CamScannerでスキャン

不調のほとんどは
体の動きを改善すれば解消できる!

[illegible]ストレッチのテーマは

1 呼吸を改善

2 肩甲骨の動きを改善

3 骨盤の動きを改善

4 連動した動作を覚える

5 体幹部、とくに腹横筋を動かす

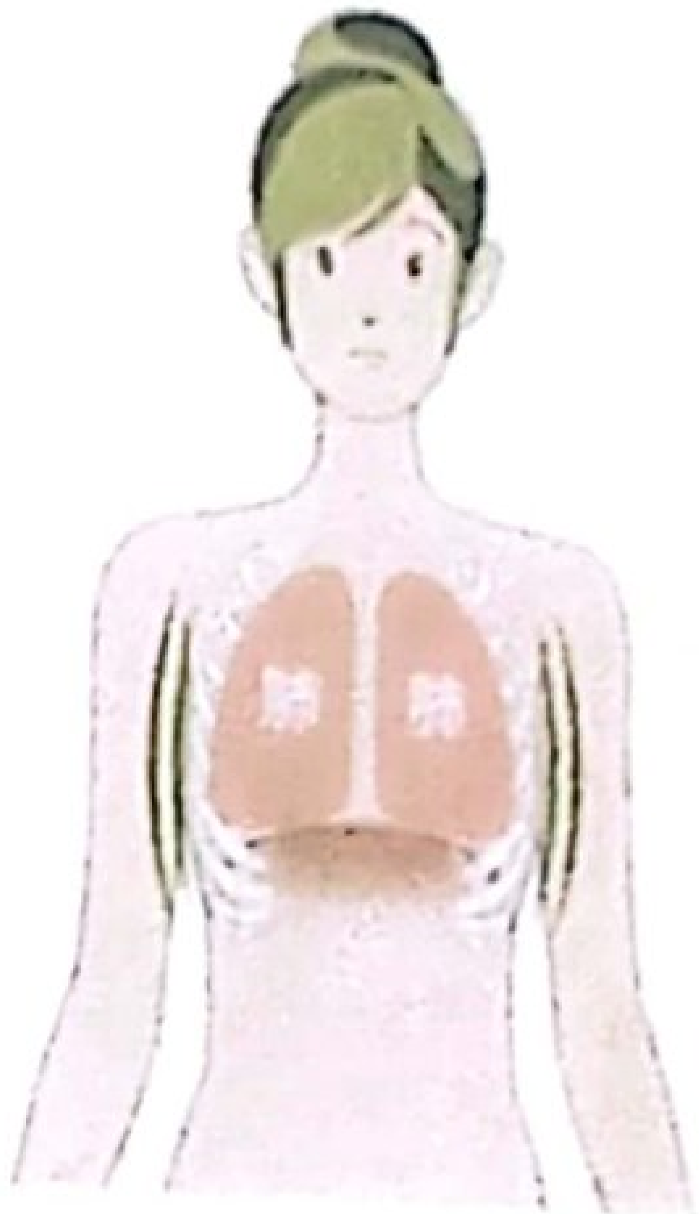
宮崎式
ストレッチの
効果を上げるコツ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

胸式呼吸から腹式呼吸に変える

効果を上げるコツ 1 正しい呼吸法

胸式呼吸とは?

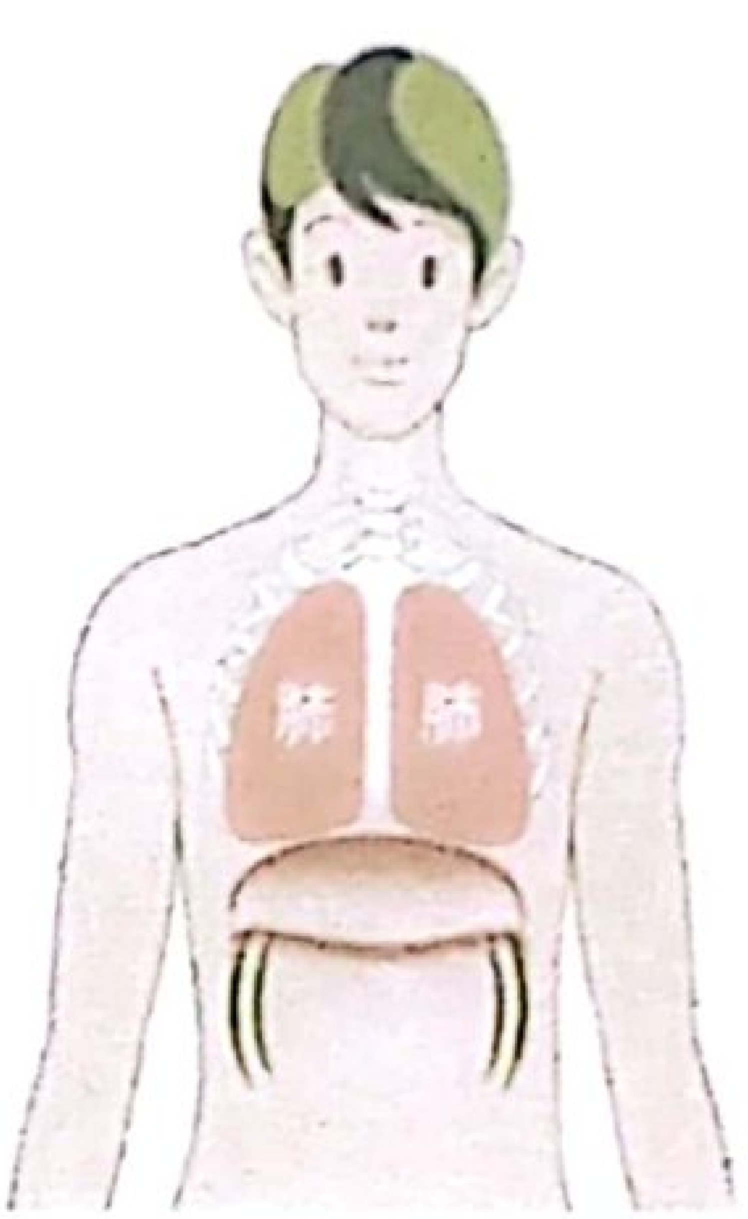


胸式呼吸は胸の動きを使って行う呼吸法です。胸骨と肋骨、背骨で構成される胸郭を動かし、胸のスペースを広くすることで空気を肺に取り入れていきます。

また、胸郭を動かすということは、周辺の筋肉である首や肩、胸、背中などの筋肉を緊張させます。

したがって、過剰な胸式呼吸は体の緊張を生み出し、首や肩の痛みと動きを制限することになります。また、自律神経の一つである交換神経を活性化するのでストレスを感じやすくなります。

腹式呼吸とは?



腹式呼吸はお腹の動きを使った呼吸法です。胸郭の下に覆いかぶさるようにある横隔膜を下方向に動かし、内臓に圧を加えて、お腹を膨らませながら呼吸をします。

圧を加えることは内臓を運動させることになり、マッサージ効果も期待できます。加えて腹横筋や骨盤底筋などのインナーマッスルに働きかけるため、体幹部の安定性も向上します。さらに、自律神経の一つである副交感神経が活性化され、リラックス状態を作ることができるので、不調の改善にも役立ちます。

CamScannerでスキャン

腹式呼吸を体感しよう!

POINT
肩が上がると
胸式呼吸に
なってしまうので注意!

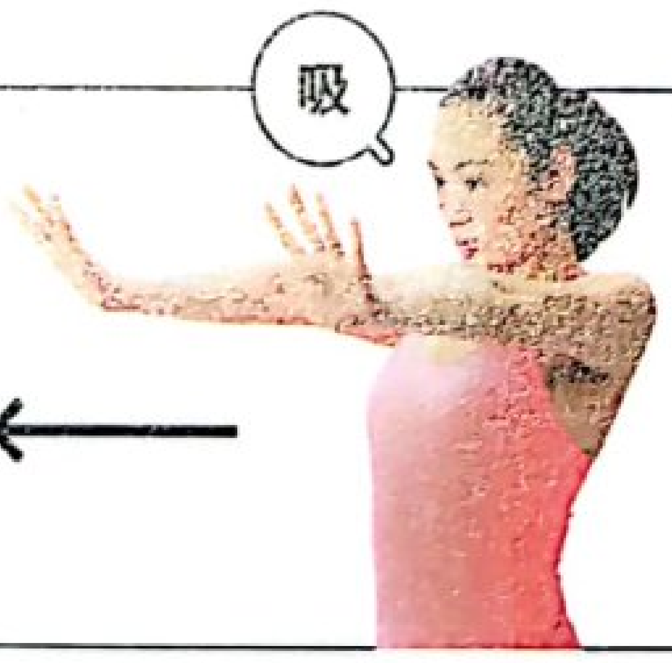
お腹を前に
突き出し呼吸

胸を張りお腹を前に突き出しながら息を吸っていく。わき腹と肩を連動させながら、大きく息が吸えればOKだ。

横隔膜を
広げてみよう!

肋骨の下に手を当てて、横隔膜を広げるための運動をする。左右の肩甲骨を外側に広げて、体を前に傾けながら息を吐いていく。

お腹を凹ませながら
息を吐く!



呼吸のポイント!

息を吸って
お腹に空気をためて
膨らませる……。

CamScannerでスキャン

効果を上げるコツ 2 肩甲骨を動かす

こり固まった肩甲骨をストレッチでほぐす

肩甲骨の動きは複雑で、6方向に動かせる。正常な肩甲骨は、まわりの筋肉の制限を受けることが少なく、これらの動きが可能。動きが良くなれば、筋肉がほぐれて血流が良くなる。

上半身の主要な筋肉に連結しているのが肩甲骨です。肩甲骨周辺には、筋肉やじん帯、関節、血管が集まっています。

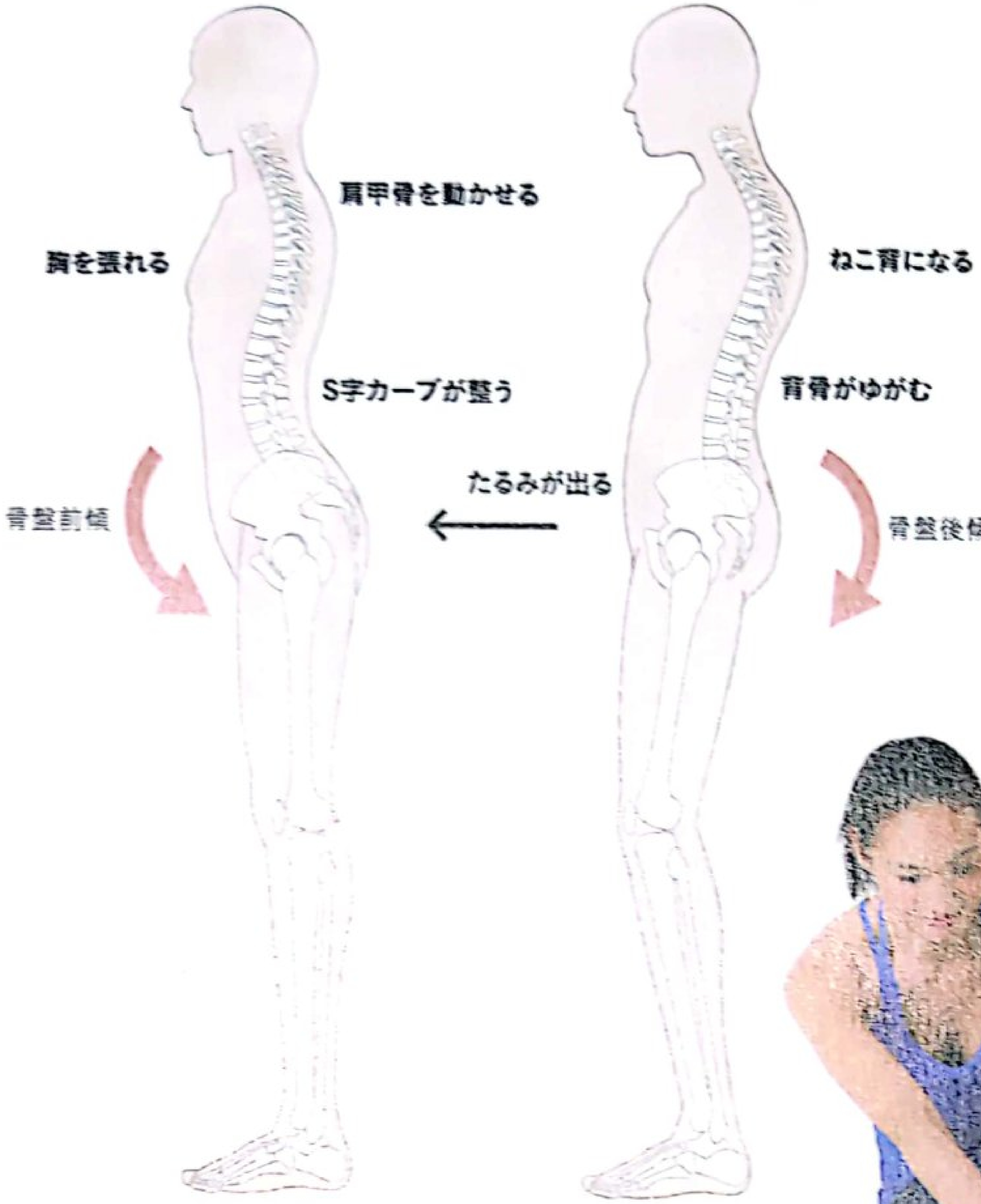
その、肩甲骨がこり固まったり、動かなくなると、それらの本来の機能が失われて不調が出ます。

逆に、本来あるべき位置に肩甲骨が収まり、可動性が良い状態に戻ると首や肩、胸、骨盤とのバランスも改善されて、姿勢も良くなり、ゆがみも軽減します。体を整えるためには、肩甲骨を自由に動かし、柔軟性を高めておくことが重要になります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

効果を上げるコツ 3 骨盤を動かす

ゆがんだ骨盤を筋肉を緩めて動かす



骨盤周辺の筋肉が等しい力を発揮してバランスが良くなると、骨盤が正しい位置に収まり、骨盤が前傾し良い姿勢になる。

骨盤周辺の筋肉が使われなくなると、骨盤を支える力が低下する。骨盤が後傾した状態になり、正しい姿勢を保つのが難しい。

POINT
ストレッチで
可動域を広げる

POINT
ストレッチで
筋肉を広める

体の土台として、体のほぼ中心にあるのが骨盤です。肩甲骨と同じく、骨盤の周辺には腹筋や背筋、大臀筋など重要な筋肉が集まっています。

そのため、骨盤周辺の筋肉のバランスが崩れると不調を生みやすくなります。ゆえに骨盤を前傾や後傾、左右にひねるなど自由に動かすことが大切です。ストレッチで骨盤周辺の筋肉を緩めて動かすことができれば、不調になっている原因のゆがみが改善されます。

また、肩甲骨と対になって動くため、骨盤が正しく動けば肩甲骨も滑らかに動くようになるでしょう。

CamScannerでスキャン

効果を上げるコツ 4

連動動作を覚える

体を連動させることで運動効果を高める

連動性を上げるストレッチの5ポイント!

① 肩甲骨と骨盤を同時操作
② 複数の動作をする
③ 腹圧を高める
④ 体幹部の可動性を高める
⑤ 体幹部を柔軟にする

肩甲骨と骨盤は、背骨を通してつながり、対になっています。例えば、歩行時に右足が前に出るとき、右の肩が後ろに引っ張られます。左足は後ろにあるので、左の肩は前に出ます。このように肩甲骨と骨盤は、相互に連動して動いているのです。

したがって、単一の部位をストレッチするよりも、肩甲骨と骨盤を連動させてストレッチする方が運動効果が上がります。正しく連動させるには、連結部になる体幹部の柔軟性が重要です。この部分が硬いと動きが悪くなり、連動性が落ちてしまいます。

CamScannerでスキャン

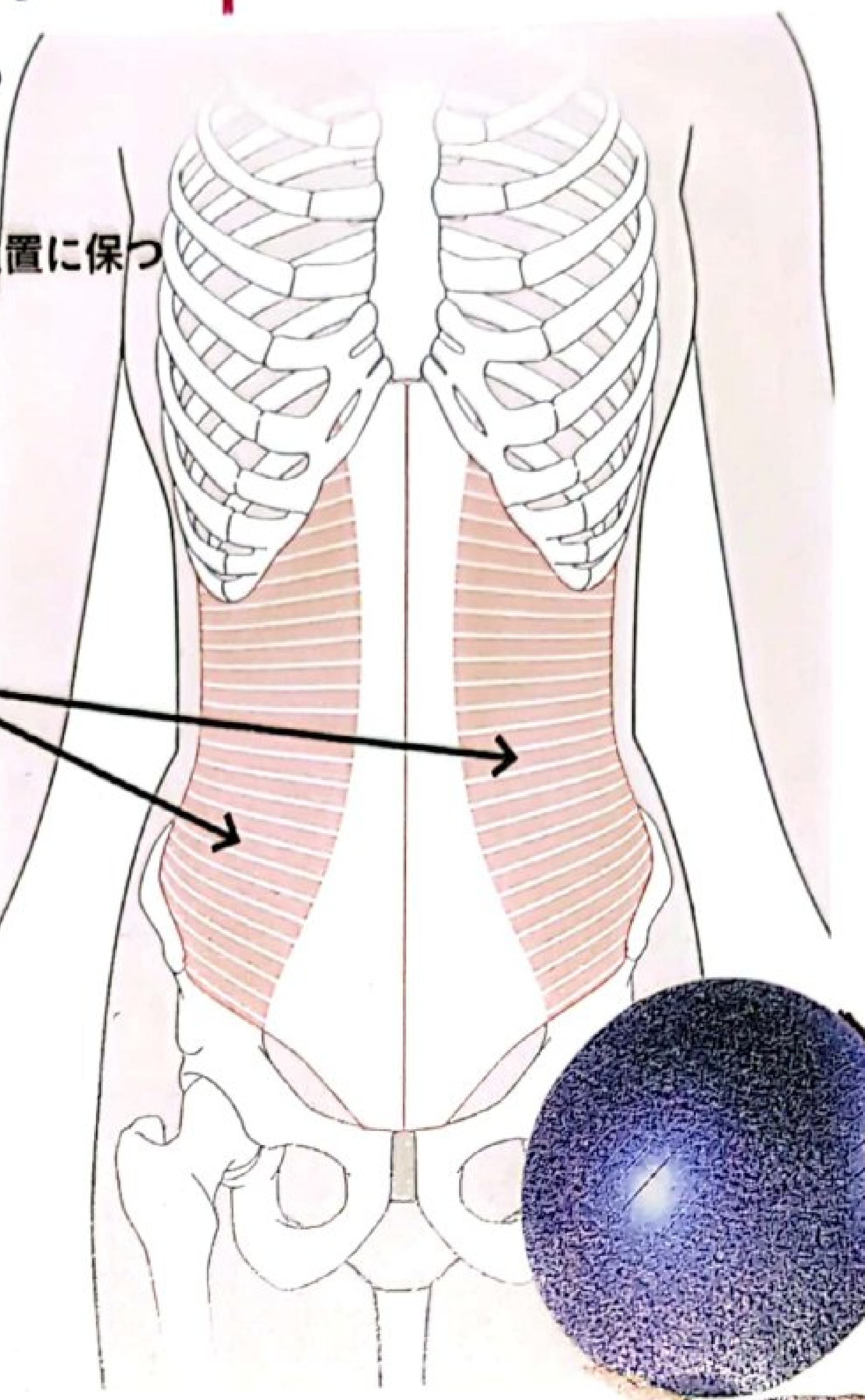
効果を上げるコツ 5 腹横筋を使う

腹横筋を動かすことがストレッチのテーマ

腹横筋とは？

腹横筋の役割

① 腹部を引き締める
② 姿勢を保持する
③ 腹圧を高める
④ 内臓を正しい位置に保つ



腹横筋は「腹」と「横」という文字が示す通り、わき腹の深層部に位置するインナーマッスル。本書で「わき腹」「体幹部」と説明しているのは、主に腹横筋を指している。

本書で紹介したエクササイズの特徴は、腹横筋を動かしながらストレッチをする点にあります。そして、腹横筋を動かしつつ肩甲骨と骨盤へアプローチし、運動効果を高めていきます。腹横筋は内臓を保護するコルセットであり、内臓を正しい位置に保つ役割を担っています。

したがって、腹式呼吸とともに腹横筋を柔軟に収縮させることで腹圧を高め、体幹部や背骨を安定させます。腹圧が弱いと腰への負担も増え、体のゆがみにも発展します。前ページの連動性を高めるためにも、腹横筋は意識したい重要な部位です。

CamScannerでスキャン

肩甲骨
ストレッチ

肩こり、首痛、背筋痛など不調を感じている人は、
まず肩甲骨のストレッチから始めよう。
日々の生活で、こり固まって動かなくなった肩甲骨を
ストレッチでほぐして柔軟にすることが体質改善の第一歩。
本来持つべき可動域の広い肩甲骨を取り戻そう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

01 首のストレッチ運動
02 肩甲骨の前後運動
03 肩甲骨の水泳運動
04 背骨を軸に肩の左右運動
05 肩甲骨から動かして足首タッチ
06 体をひねり肩甲骨前後運動
07 肩甲骨を寄せたまま首の運動
08 肩甲骨を柔軟にする運動
09 肩甲骨のひねり運動
10 肩甲骨の可動域を広げる運動
11 肩甲骨の寄せ離し運動
12 壁を使い肩甲骨の寄せ離し
13 体をひねって寄せ離し
14 壁に両手をついて寄せ離し
15 肩甲骨の寄せ離しで肩の上げ下げ

CamScannerでスキャン

始める前に
やってみよう！

肩甲骨の可動性と柔軟性チェック

肩甲骨と肩甲骨周辺の筋肉がどれだけ動くか。
ストレッチを始める前に、
まずは現状をチェックしよう。

肩甲骨の可動性

check 1

バランスを保ったまま上体を前後に倒せるか？

肩幅に脚を開いて立ち、その姿勢を保ったまま
上体を前傾させたり後傾させる。

可動性なし

結果

肩が上がりヒザが曲がる

前後に倒したとき、肩が力んで上がってしまったり、ヒザを曲げないと動けない人は、肩甲骨まわりが硬い証拠。まずは正しい腹式呼吸を身につけお腹まわりを柔軟にしつつ、じっくり肩甲骨のストレッチを行おう。

可動性あり

結果

バランスを崩さずスムーズに動く

この動作をしたときに、バランスを崩さずに動ける人は肩甲骨まわりが良く動く人。さらに可動域を広げるために肩甲骨ストレッチと連動性を高めるエクササイズを実践しよう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩甲骨の柔軟性

check 2

伸ばした両手を頭上より後方に運べるか？

カカトとつま先をつけてまっすぐ立ち、胸の前に両手を伸ばしてから、そのまま頭上に上げる。

結果

柔軟性なし

背中を反ることができずバランスも崩してしまう

両手が頭上よりも後方にいかない人は、肩甲骨がだいぶこり固まっている。また、腕がまったく上がらない人は重症なので、肩甲骨ストレッチの01から04を入念に行おう。

結果

柔軟性あり

背中を反らせながら頭上よりも後ろに運べる

バランスを崩さずに、伸ばした手を頭上よりも後方に運べる人は、肩甲骨まわりを動かせている証拠。肩甲骨ストレッチを行い、肩や肩甲骨の可動域をさらに広げて、首痛や肩こりなどの不調を完全に撃退しよう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

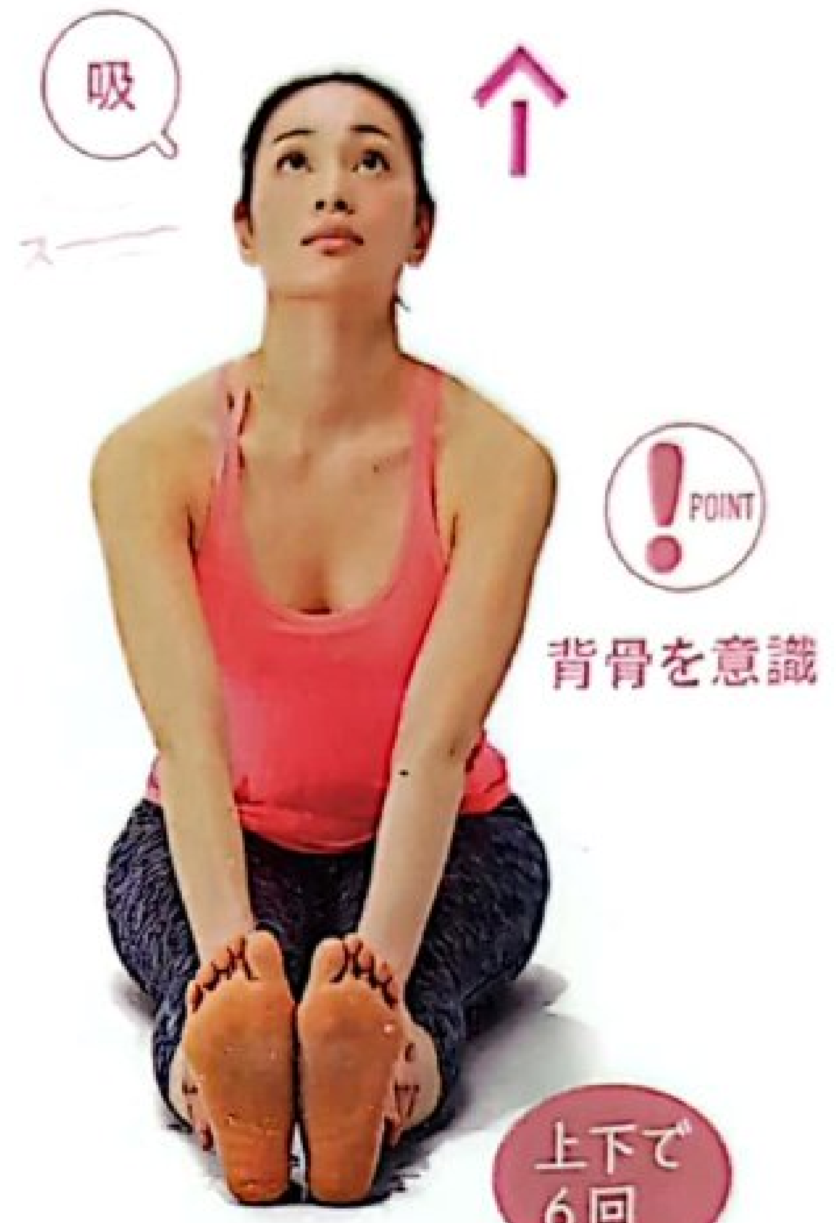
首のストレッチ運動

01

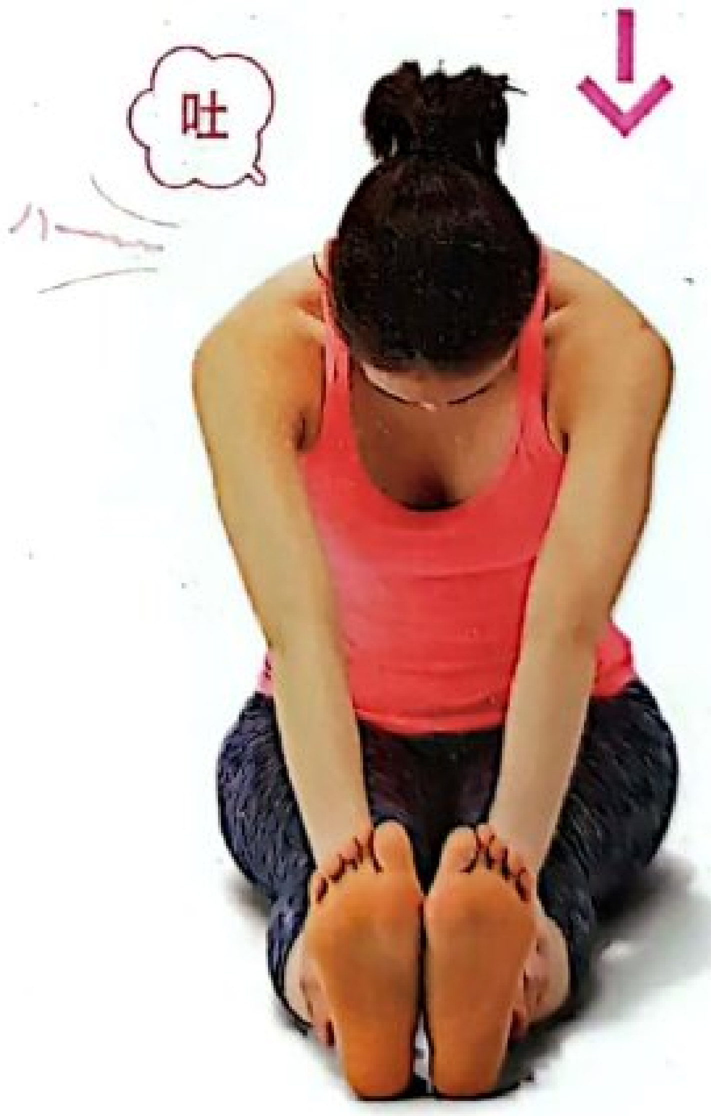
長座の姿勢で足首をつかんで行う首のストレッチ。
上体を固定することで首が動かしやすくなる。

1 背骨を意識しながら首を上下に動かす

両足を伸ばして両手で足首を持つ。息を吸いながらアゴを上げ、息を吐きながらアゴを下げる。背骨の動きを意識する。



ゆっくり5秒かけて動かす



2 わき腹を意識しながら首を左右に倒す

上下6回動かしたあとは左右に倒す。息を吸いながら倒して戻すときに息を吸う。わき腹が伸びていることを意識する。

ゆっくり5秒かけて動かす

CamScannerでスキャン

—|ココに効く→

首痛 ＋ 肩こり

3 肩甲骨を寄せるように首を左右にひねる

次は首を左右にひねる。息を吐きながらひねり、正面に戻すときに息を吸う。左右の肩甲骨を背骨に寄せるように動かしていく。

ゆっくり5秒かけて動かす

4 背骨を一緒に動かすようなイメージで

５秒かけて首をぐるっと回していく。首を下に向けて回すときに息を吐き、上に向け回すとき息を吸う。背骨も一緒に動かすようなイメージで。

ゆっくり5秒かけて動かす

NG!

足首を持たずに、上体が起きてしまうと、肩甲骨と骨盤が連動せず効果が上がらない。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩甲骨の前後運動

02

上体を固定し腰を張った状態を作り、
前後の運動で肩甲骨の可動域を広げる。

1 息を吸いながら肩甲骨を寄せる

長座の姿勢で足首を持ち、上体を固定させてから、息を吸いながら両肩を後ろに運び、左右の肩甲骨を背骨のほうに寄せていく。

ゆっくり5秒かけて動かす

2 息を吐きながら肩甲骨を離す

引き寄せた肩甲骨を外側(左右)へ離すようなイメージで、息を吐きながら両肩を前に動かしていく。肩甲骨を寄せて離す動きを意識する。

CamScannerでスキャン

肩甲骨の水泳運動

上体をしっかり固定して肩甲骨をひねりながら
骨盤も一緒に動かして肩まわりの可動域を広げる。

1

息を吐きながら右肩を前に動かす

長座の姿勢で足首をつかみ上体を固定する。息を吐きながら右肩を前に、左肩を後ろに5秒かけて動かしていく。

2

5秒かけて左肩を前に出す

肩を元の位置に戻すときに息を吸い、息を吐きながら左肩を前、右肩を後ろに動かす。背骨を軸に動かしていくのがポイント。

CamScannerでスキャン

肩甲骨ストレッチ

背骨を軸に肩の左右運動

04

長座の姿勢で体を左右に動かし、姿勢保持に必要な肩甲骨からわき腹の筋肉をストレッチする。

1

上体を固定し肩甲骨とわき腹への意識を高める

長座の姿勢で両足首をつかむ。上体をしっかり固定することで、肩甲骨とわき腹への意識を高める。

POINT 軸(背骨)を意識

2

お尻を使って右肩を右に運ぶ

お尻を使って右肩を右に運び、わき腹をストレッチ。頭がブレないように軸(背骨)を意識しながら、5秒かけて動かしていく。

10回 ゆっくり5秒かけて動かす

3

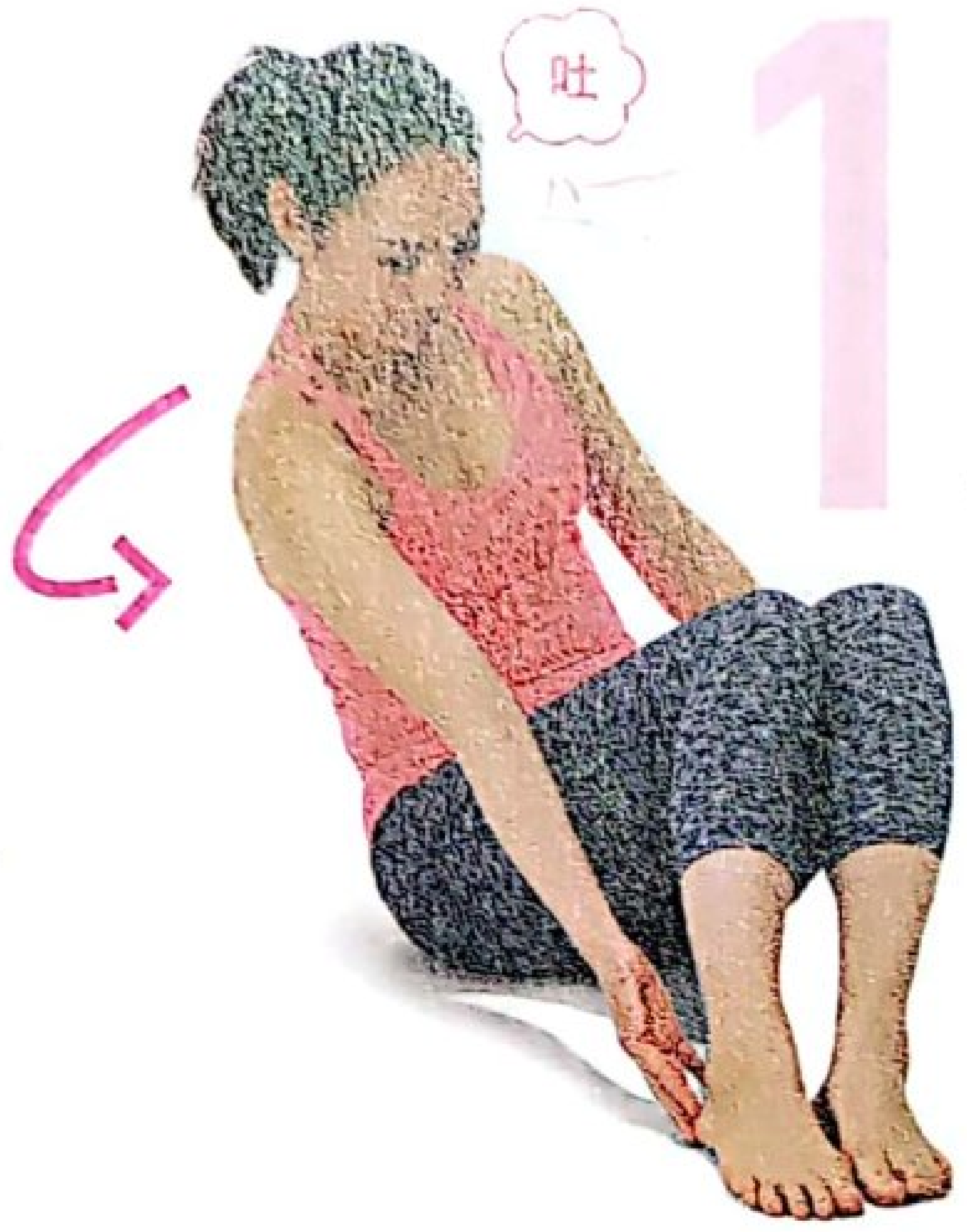
息を吐きながら左肩を左に運ぶ

1の位置に戻すときに息を吸い、続いて息を吐きながら、右のお尻を浮かすようにして、左肩を左に運び、わき腹をストレッチ。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩甲骨から動かして足首タッチ

体育座りの姿勢から、肩甲骨を動かしながらカカトにタッチし、
わき腹から背中をしっかりストレッチする。

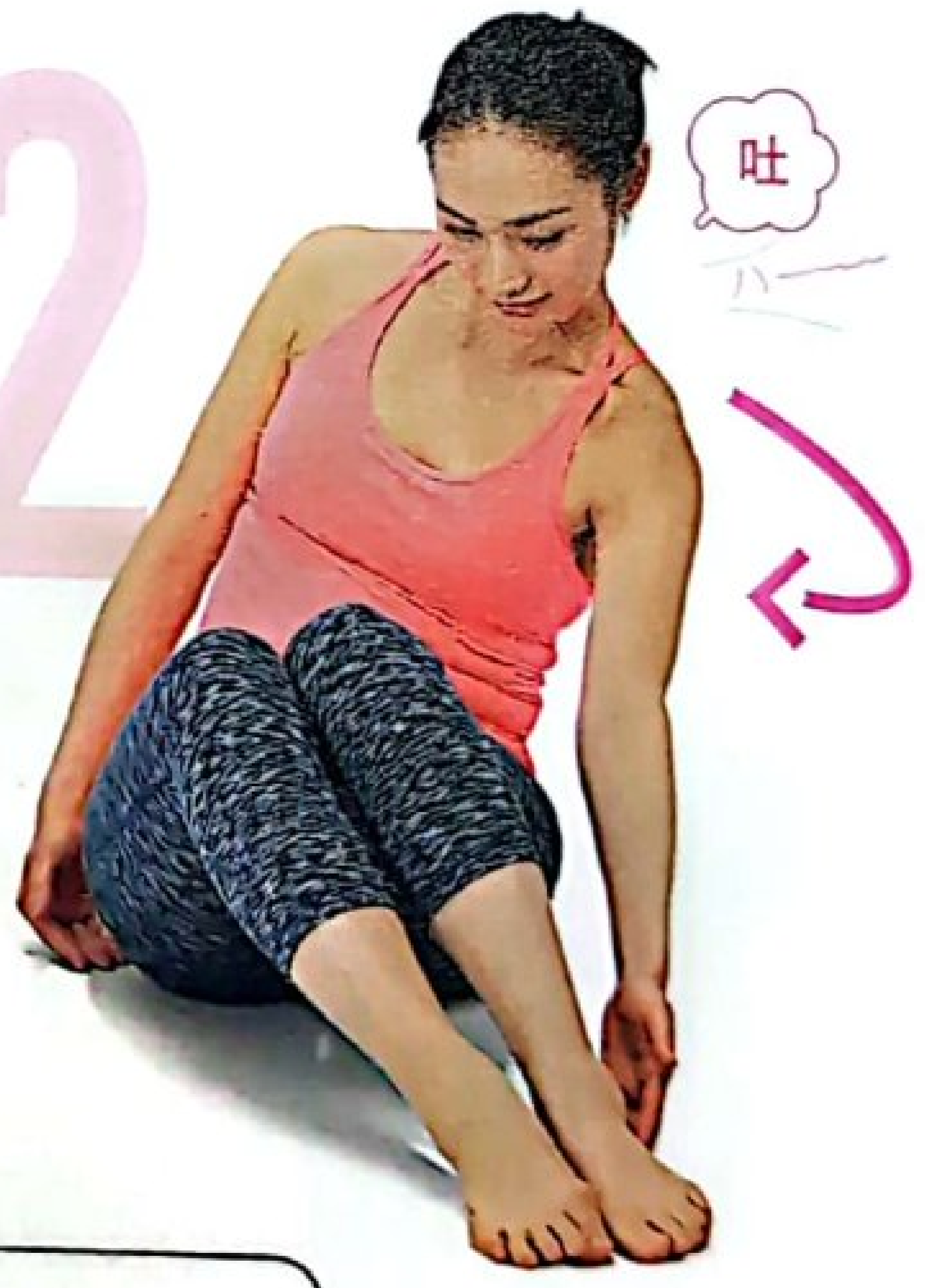


1 5秒かけて右手を伸ばしカカトにタッチ

体育座りの姿勢から、肩甲骨から腕を伸ばすようにしてカカトを触り、わき腹から背中をストレッチする。息を吐きながら5秒かけて右手を伸ばしていく。

10回

ゆっくり5秒かけて動かす



2 息を吐きながら左手でカカトにタッチ

体育座りに戻すときにゆっくり息を吸い、続いて左手をカカトに向けて伸ばしながら、息を吐いて体をひねる。

上体をまっすぐに立ててしまうと、肩甲骨が動かず、わき腹や背中が伸びない。

上体を後方に傾けながらカカトにタッチをすれば、肩甲骨やわき腹が伸びる。

CamScannerでスキャン

体をひねり肩甲骨前後運動

06

体をひねりながら肩甲骨の寄せ離し運動を行うことで
わき腹が伸ばされ柔軟になることで、腰痛予防につながる。

1 両手を伸ばした姿勢から背骨を軸に体をひねる

体育座りになり、両手をまっすぐ伸ばす。背中を丸めないように気をつけながら、背骨を軸に首から体をひねっていく。

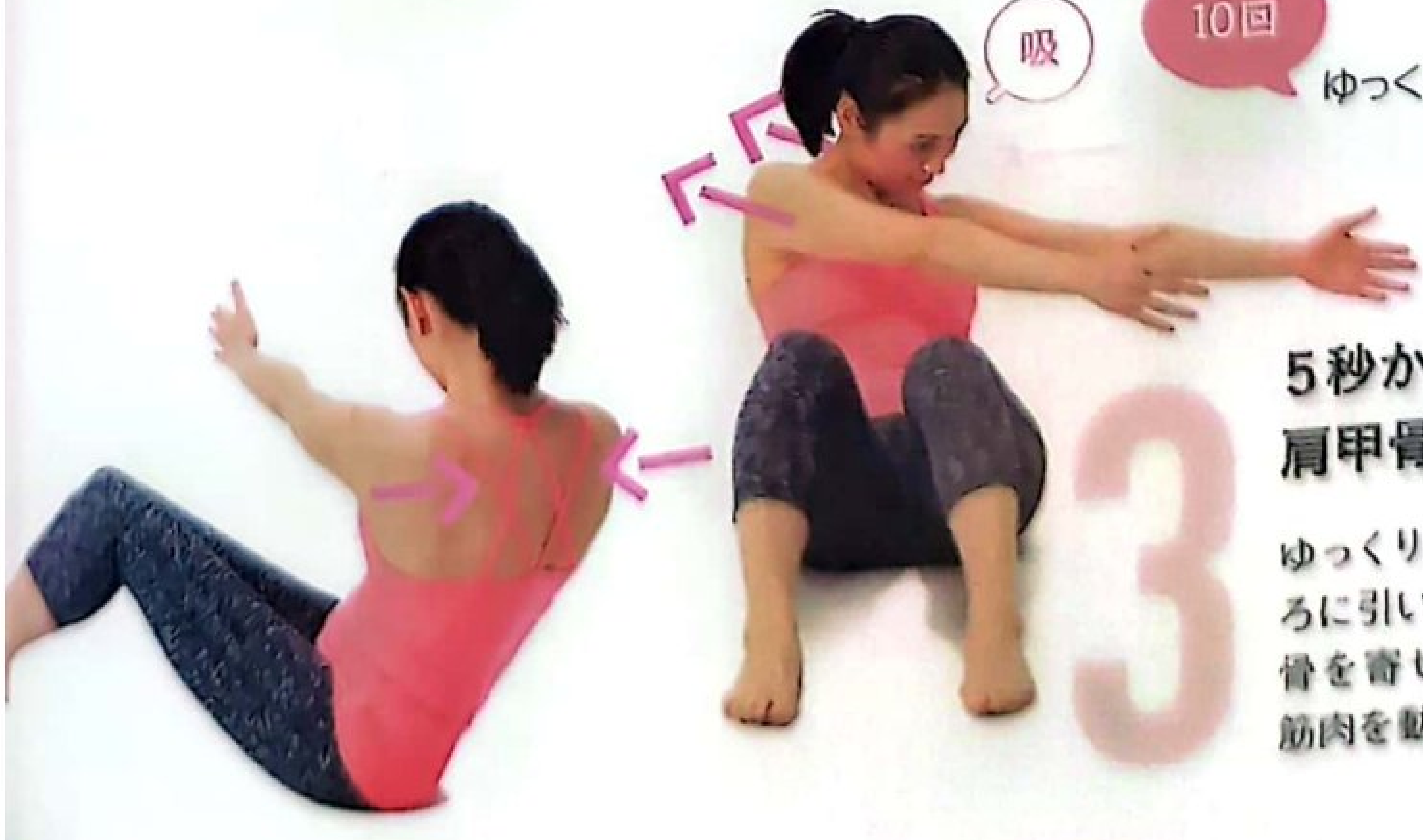
ゆっくり5秒かけて動かす

2 息を吐きながら肩甲骨を離す

上体をひねった姿勢をキープし、息を吐きながら両肩を前方に押し出して肩甲骨を離しわき腹を伸ばしていく。

10回

ゆっくり5秒かけて動かす



3 5秒かけながら肩甲骨を寄せていく

ゆっくり５秒かけて、両肩を後ろに引いていく。そのとき肩甲骨を寄せて、背中とわき腹の筋肉を動かすように。

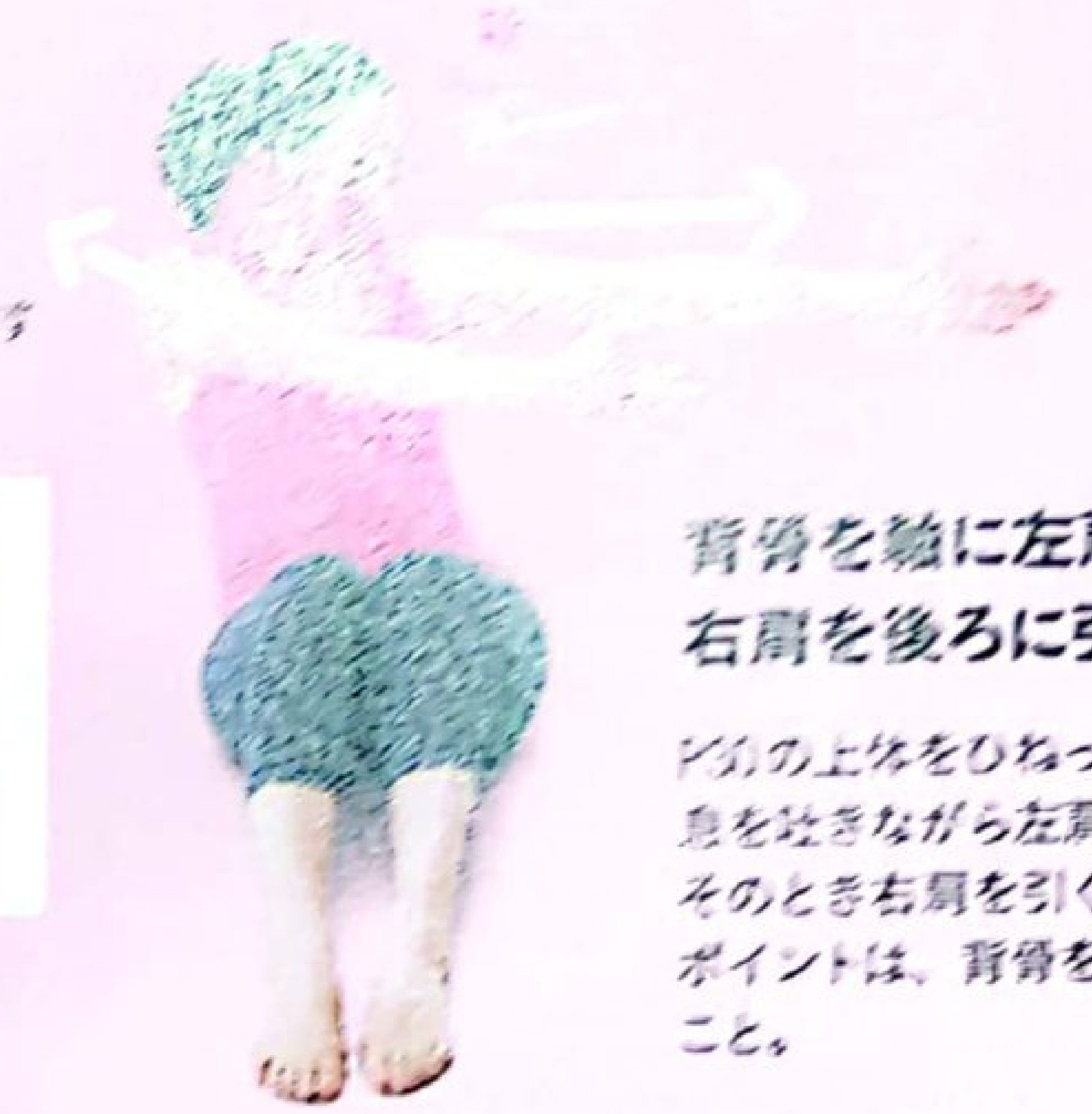
CamScannerでスキャン

片手を前後に動かす

腹の力をしっかり抜いて、片手を前後に動かし可動域を広げる。

10回

ゆっくり5秒かけて動かす



Point 背骨を軸に動かす

1

背骨を軸に左肩を前 右肩を後ろに引く

P30の上体をひねった姿勢から、息を吐きながら左肩を前に出す。そのとき右肩を引くようにする。ポイントは、背骨を軸に動かすこと。

Point 反対側も同様に行う

2

肩甲骨を前後に動かす意識を強めていく

左肩を元の位置に戻すときに息を吸い、今度は息を吐きながら右手を前に出していく。このとき力まず、右の肩甲骨を離していくように。

CamScannerでスキャン

肩甲骨を寄せたまま首の運動

07

うつ伏せになり腹筋を伸ばしながら首を動かすストレッチ。
肩甲骨を寄せることで運動効果が高まり、柔軟性がアップする。

1

首を左右交互に倒す

うつ伏せになり両手を床について、上体を起こした姿勢をとる。お腹(腹筋)をしっかり伸ばし左右の肩甲骨を寄せた状態を作っておく。そのまま首を左右交互に倒していく。

6回

ゆっくり5秒かけて動かす

POINT

左右の肩甲骨を
寄せたまま行う

CamScannerでスキャン

ココに効く→

首痛 ＋ 背筋痛

2 首を左右交互にひねる

次に首を左右交互にひねる。息を吐きながらゆっくり5秒かけてひねり、元の位置に戻すときに息を吸う。ここでも左右の肩甲骨は寄せたまま行う。

3 首の前を伸ばす

首の前側を伸ばすようなイメージで、息を吸いながら5秒かけてアゴを上げていく。左右の肩甲骨を寄せたまま、肩に力を入れないように動かしていく。

4 首の後ろを伸ばす

続いて、ゆっくり5秒かけて息を吐きながらアゴを下げて、首の後ろを伸ばす。肩こりを引き起こす僧帽筋を柔軟にするストレッチだ。

CamScannerでスキャン

肩甲骨を柔軟にする運動

肩甲骨を動かしやすい上体起こしの姿勢をとり、
首と肩甲骨、わき腹、骨盤を連動させた動きで体を柔軟にする。

10回

肩甲骨を前後させる

1 息を吐きながら肩甲骨を広げる

上体起こしの姿勢を作ってから、息を吐きながらゆっくり5秒かけて両肩を前に出す。そのとき肩甲骨を左右へ広げるように動かすこと。

POINT

胸を張りながら
動かすのがポイント!

2 ゆっくり5秒かけて肩甲骨を引き寄せる

胸を張りながら息を吸って、肩甲骨を中央に寄せていく。腹筋部を伸ばしながら動かすことで肩甲骨が柔軟になる。

NG!

上体が寝てしまうと肩甲骨やわき腹が連動しないため、ストレッチ効果が失われる。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

10回

首を左右にひねる

3 息を吐きながら首を左にひねる

次に、お腹(腹筋)を伸ばしたまま首をゆっくり5秒かけて左にひねっていく。肩甲骨を寄せていく意識を持つと効果的だ。

POINT わき腹を意識

4 肩甲骨とわき腹を動かす意識を持つ

息を吸いながら元の位置に戻し、息を吐きながら右へゆっくり5秒かけてひねる。肩甲骨とわき腹を一緒に動かす意識で。

NG!

お腹を床につけてしまうと、わき腹や腹筋が伸びず、肩甲骨が使えなくなってしまう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

肩甲骨のひねり運動

09

手を腰に当てて肩甲骨をひねるストレッチ。
ヒジを意識すると背中の筋肉が動きやすくなる。

1

**っ伏せになり
アゴを上げておく**

っ伏せになり、両手を腰に当
る。手の甲を腰に当てるのが
イントだ。アゴは床につけず
しだけ上げておく。

2

**とともに左のヒジを
き上げる**

っくり5秒かけて、息を吐き
がら左のヒジを上げていく。
中に意識をおき、肩甲骨を
っかりひねる。

ゆっくり5秒かけて動かす

10回

3

**を吐きながら
右ヒジを引き上げる**

を吸いながら、ゆっくり下ろ
元の位置に戻し、息を吐きな
ら5秒かけて右ヒジをゆっく
引き上げて、わき腹と肩甲骨
ストレッチ。

顔がひねれていないと、首を痛める原因にもなるので、きちんと連動させよう。

背骨を軸に顔も一緒に上げることで、肩甲骨が動かしやすくなる。

肩甲骨の可動域を広げる運動

肩甲骨は様々な方向に動くが、周囲の筋肉がこり固まっていると、可動域がせまくなり体の不調を招く。ストレッチで柔軟にしよう。

1 左手をゆっくり5秒かけて動かす

うつ伏せになり、両手を体の横においた姿勢から、息を吐きながら左手で半円を描くように、5秒かけて頭上まで動かしていく。

2 両手を同時にゆっくり動かす

頭上まで手を伸ばし息を吸う。次に右手を頭上、左手を体の横へ向けて同時に動かす。

3 肩甲骨を意識しながら右手を頭上に

肩甲骨を意識しながら、右手を頭上まで動かしていく。これを6回行うが、肩が張りやすい人は回数を減らしてもOKだ。

NG!

ヒジを曲げてしまうと、肩甲骨が使えずストレッチ効果が失われる。

肩甲骨の寄せ離し運動

11

腹横筋(体幹部の横の筋肉)に力が入りやすい姿勢を取ることで肩甲骨とわき腹を連動させ、体をより柔軟にするストレッチ。

1

四つん這いで背すじを伸ばす

四つん這いになり背すじを「ピン」と伸ばす。体幹を意識して、呼吸とともに動かすことがポイントだ。

2

肋骨を天井に引き上げるイメージで

息を吐きながら、肋骨を天井に引き上げるようなイメージで、ゆっくり背中を動かす。このとき首を下に向けながら動かすように。

3

顔を上げながら肩甲骨を寄せていく

息を吸いながら、肩甲骨を寄せていく。このとき顔を上げることで首と肩甲骨が連動され、背中が伸びる。

CamScannerでスキャン

両ヒジを床について実践

ヒジを立てて行うことで体幹部への負荷を強めて行う。

バリエーション ストレッチ

1

ゆっくり5秒かけて動かす

首を下げて肋骨を引き上げる

首を下げて、肋骨を天井に向けて引き上げるようにすれば、上体が連動して動く。息を吐きながら5秒かけて行う。

10回

ゆっくり5秒かけて動かす

2

体幹部に負荷を与えながら肩甲骨を寄せる

息を吸いながら、肩甲骨を寄せていく。体幹部に負荷がかかることで、体幹強化をしながら柔軟性も養える。

壁を使い肩甲骨の寄せ離し

12

壁を使い圧を加えてストレッチすることで、
肩甲骨周辺の筋肉の柔軟性と強化が同時にできる。

1 ヒジをまっすぐ伸ばして立つ

壁の前に立ち、両手を肩幅に開いて壁に垂直にしてつける。両ヒジをまっすぐ伸ばしておくこと。

2 壁を押しながら肩甲骨を広げる

息を吐きながらゆっくり5秒かけて、肩甲骨を左右へ広げるように壁を押していく。胸に力を加えるように動かすこと。

3 肩甲骨を寄せながら肩を引く

息を吸いながら、ゆっくり5秒かけて、肩甲骨を寄せるようにして肩を引く。胸と肩甲骨を連動させるのがポイントだ。

NG!

肩に力を入れて挙上してしまうと肩甲骨が動かなくなってしまう。

体をひねって寄せ離し

13

上体をひねると腹横筋(わき腹)が使われる、
肩甲骨を動かしやすくなり、背筋の強化にもつながる。

1

上体をひねって立ち肩甲骨を広げる

壁の横に立ち、上体をひねって両手を壁につける。息を吐きながら両肩を前に出し、肩甲骨を左右へ広げる。

2

わき腹を伸ばしながら肩甲骨を寄せる

ゆっくり5秒かけて息を吸いながら、肩甲骨を寄せるように両肩を引いていく。わき腹を伸ばしながら行うのがポイントだ。

NG!

手をつく位置が高すぎると、肩に力が入り肩甲骨が動かなくなる。

壁に両手をついて寄せ離し

肩甲骨と連動するわき腹を伸ばした状態で行い、
肩甲骨の可動性をより高めるストレッチ。

14

6回

1

体をひねり肩甲骨を広げる

壁の横に立ち、体をねひねって両手を壁につける。息を吐きながら肩甲骨を左右に広げ、可動性を高めていく。

2

わき腹を伸ばしたまま肩甲骨を寄せる

続いて息を吸いながら、ゆっくり5秒かけて肩甲骨を寄せていく。わき腹を伸ばすことで、肩甲骨が動きやすくなる。

NG!

上体がひねられていないと、肩甲骨が動かない。これでは肩に負荷がかかってしまう。

肩甲骨の寄せ離しで肩の上げ下げ

15

床に背中をつけると上体が固定できるため、
胸と背中に意識をおきながらのストレッチができる。

1

ゆっくり5秒かけて動かす

肩甲骨を寄せて両肩を床につける

仰向けになり、ヒザを曲げて両手を肩幅にして、床と垂直に上げる。息を吸いながら、肩甲骨を寄せて両肩を床につける。

2

ゆっくり5秒かけて動かす

10回

肩甲骨を広げながら肩を床から上げていく

息を吐きながら、5秒かけて左右へ肩甲骨を広げながら、肩を床から上げていく。肩に力が入りやすいが、力が入ると肩甲骨は広がらないので注意。

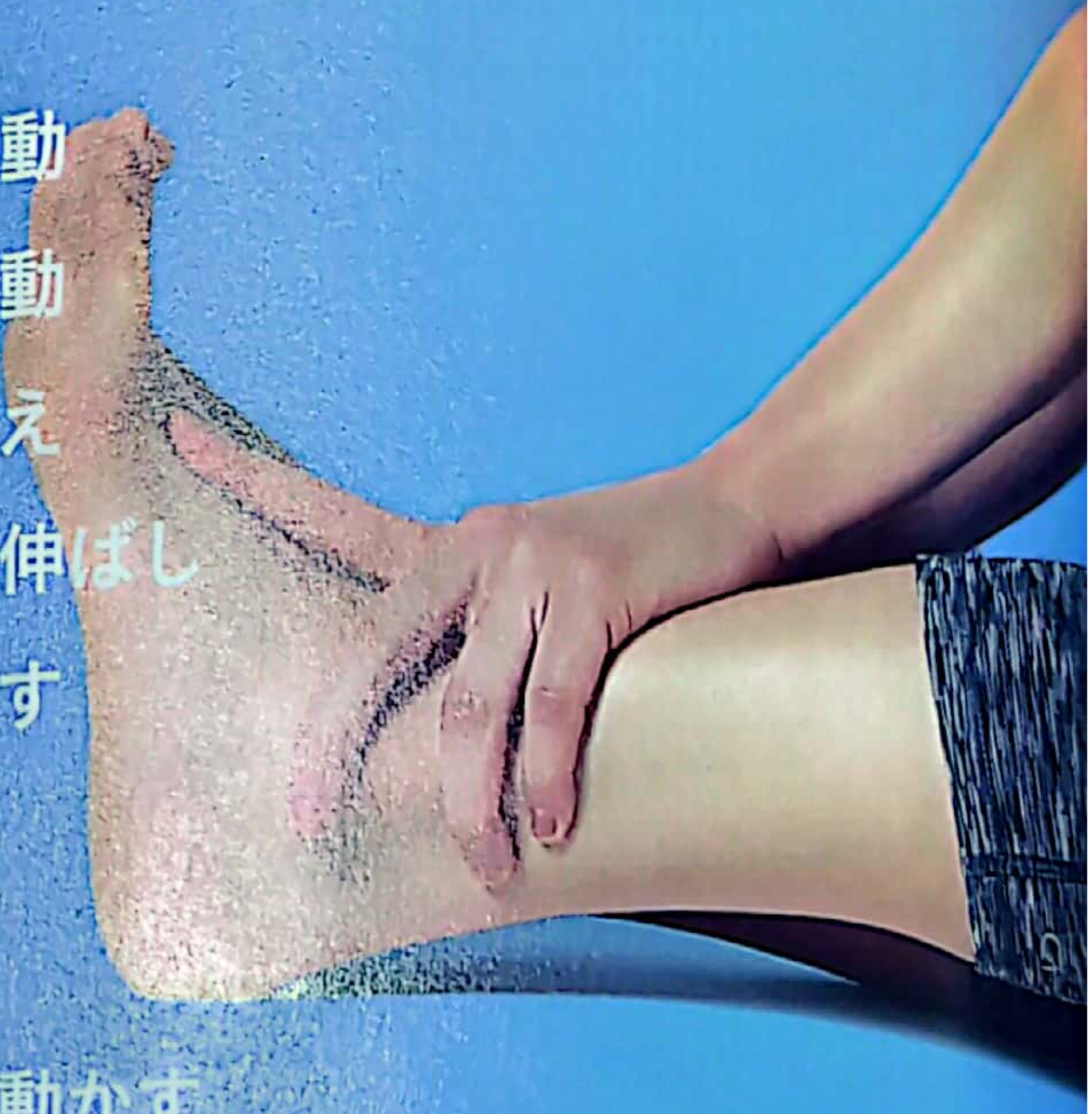
CamScannerでスキャン

骨盤ストレッチ

肩甲骨と同じくらい、体の不調に直結するのが骨盤だ。
体の土台としてバランスを保ったり下半身を連動させる機能があるため、
骨盤がゆがんだり柔軟性が失われると全身に影響が及ぶ。
肩甲骨と同じように、本来持つべき機能をストレッチで取り戻そう。

CamScannerでスキャン

01 足首のストレッチ運動
02 骨盤の前後の運動
03 骨盤の左右の運動
04 骨盤を安定させお尻を上げる
05 骨盤を動かし足の入れ替え
06 上体をひねり骨盤の前後運動
07 上体をひねり骨盤の左右運動
08 上体をひねり骨盤の入れ替え
09 股関節を開いて足首の曲げ伸ばし
10 股関節を開いて骨盤を動かす
11 骨盤と肩甲骨の連動運動
12 片ヒザ立ちからの骨盤移動
13 両手伸ばしで左右に骨盤を動かす
14 伸ばした両手を左右に動かす
15 両ヒザを倒して骨盤ストレッチ
16 骨盤ストレッチからヒザを動かす
17 ヒザを抱えたまま片足回し
18 バランスボールで骨盤の前後運動
19 バランスボールで上体のひねり運動
20 バランスボールで肩甲骨の寄せ離し
21 バランスボールに座り骨盤運動



始める前にやってみよう！

骨盤の可動性と柔軟性チェック

骨盤と骨盤周辺の筋肉がどれだけ動くか。ストレッチを始める前に、まずは現状をチェックしよう。

check 1

骨盤の可動性

両手を下げながら骨盤を支点に前傾できるか？

手のひらを前に向けて腕をまっすぐ伸ばし、腕を動かしながら、床と平行になるまで上体を倒す。

可動性なし

ねこ背になったり上体をまっすぐに保てない

結果

骨盤を支点に前傾できず、上体が折れてねこ背になるのは、骨盤の可動性が低い証拠。肩甲骨の動きも悪いため、骨盤のストレッチと肩甲骨のストレッチを行い、姿勢保持と関節の可動域をしっかり広げていこう。

可動性あり

肩甲骨を動かしながら床と平行にできる

結果

手をまっすぐに伸ばすことで肩甲骨が寄る。その姿勢を保ちながら骨盤を前傾させることができれば、可動性と筋力が適度にある状態。動作時に張りが出る人は、骨盤のストレッチで柔軟性を高めていこう。

CamScannerでスキャン

骨盤の柔軟性

check 2

骨盤を動かしてヒザに手が届くか？

カカトとつま先をつけた気をつけの姿勢をとり、骨盤から動くようにして、前後左右のヒザを触る。

柔軟性なし

ヒザが曲がったり手が届かない

結果

ヒザに手が届かず、ヒザも曲がってしまう人は骨盤が硬く、わき腹の柔軟性が低い証拠。どちらか片側ができない人は、骨盤がゆがんでいる可能性が高いので、まずは01〜05の骨盤ストレッチを入念に行おう。

柔軟性あり

ヒザを曲げずに前後左右に手が届く

結果

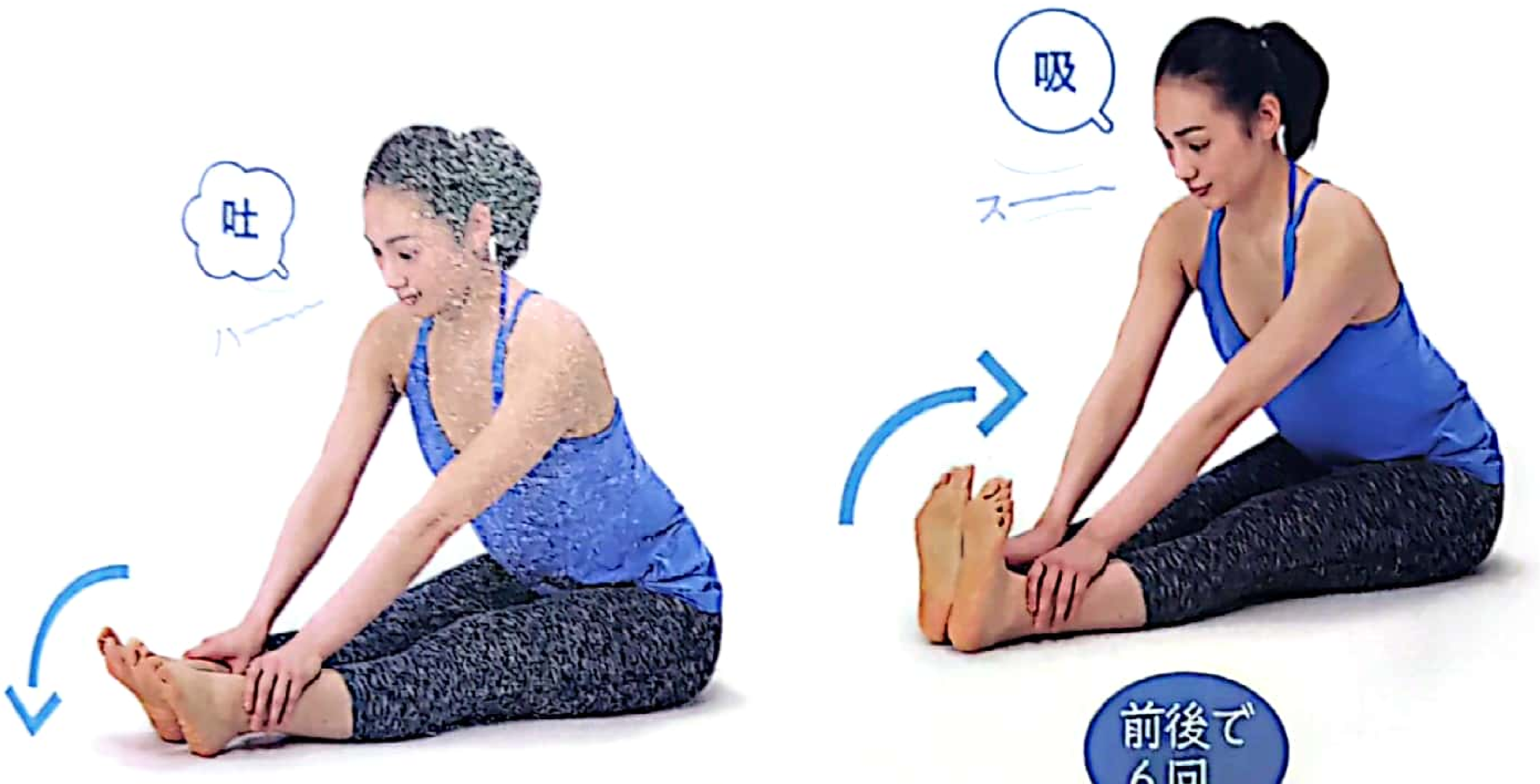
バランスを取りながら、ヒザを曲げずにヒザの前後左右に手が届く人は、わき腹と骨盤の柔軟性がある証拠。さらなる全身の柔軟性を得るために、骨盤のストレッチと連動性を高めるエクササイズを行おう。

足首のストレッチ運動 01

手を前に出し上体を安定させて行うストレッチ。
この姿勢でつま先を動かすと骨盤の可動域が広がる。

1 足首を前後に動かす

両足を伸ばして両手で足首を持つ。息を吸いながらつま先を上に向け、息を吐きながらつま先を前に伸ばしていく。

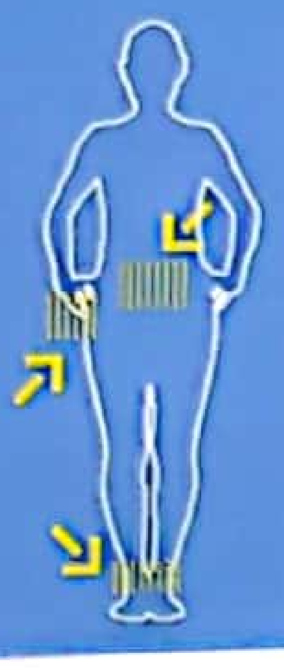


ゆっくり5秒かけて動かす

2 足首を左右に倒す

息を吐きながらゆっくり5秒かけてつま先を左に倒す。息を吸いながら元の位置に戻し、同様につま先を右に倒していく。

ゆっくり5秒かけて動かす



3 足首をグーパーに開く

つま先を閉じた状態から、息を吐きながらゆっくり5秒かけてつま先を左右へ開く。グーパーに動かす運動。

4 足首を回転させる

息を吸いながら足首を上に向けて回し、下に向かうときに息を吐く。足と骨盤を連動させることがポイントだ。

ヒザを曲げてしまうと骨盤に意識が行かなくなる。長座の姿勢で下半身をしっかり固定する。

骨盤の前後の運動

02

長座の姿勢で骨盤を前後に動かすストレッチ。
体幹部やわき腹に意識がいきやすく、骨盤を可動させやすい。

ヒザを曲げてしまうと骨盤の動きを狭め、連動して動かせない。

1

息を吸いながら骨盤を前に動かす

長座の姿勢で上体を安定させて、息を吸いながらゆっくり骨盤を前に動かしていく。おへそから動かすように。

2

10回

息を吐きながら骨盤を後ろに動かす

次に息を吐きながら、ゆっくり5秒かけて骨盤を後ろに動かしていく。おへそを下に動かすイメージを持とう。

CamScannerでスキャン

骨盤の左右の運動

骨盤と連動するわき腹を伸ばすのが、このストレッチの目的。
こり固まったわき腹を柔軟にすれば骨盤も可動しやすくなる。

1

おへそを平行に動かしていく

おへそを平行に動かすように、息を吐きながら骨盤を右方向に移動させ、わき腹をストレッチする。動かすときに、お尻がねじれないように注意する。

2

息を吐きながら骨盤を平行移動

10回

息を吸いながら元の姿勢に戻したら、ゆっくり5秒かけ、息を吐きながら骨盤を左へ平行移動させ、わき腹をストレッチする。

CamScannerでスキャン

骨盤を安定させお尻を上げる

04

骨盤を安定させた姿勢で腰を伸ばすストレッチ。
リズム良く左右にお尻を上げていこう。

1

テンポ良く お尻を上げる

長座の姿勢で骨盤を安定させ、息を吐きながら左右交互にお尻を上げていき、腰をストレッチする。「1、2、3、4…10」とテンポ良く行う。

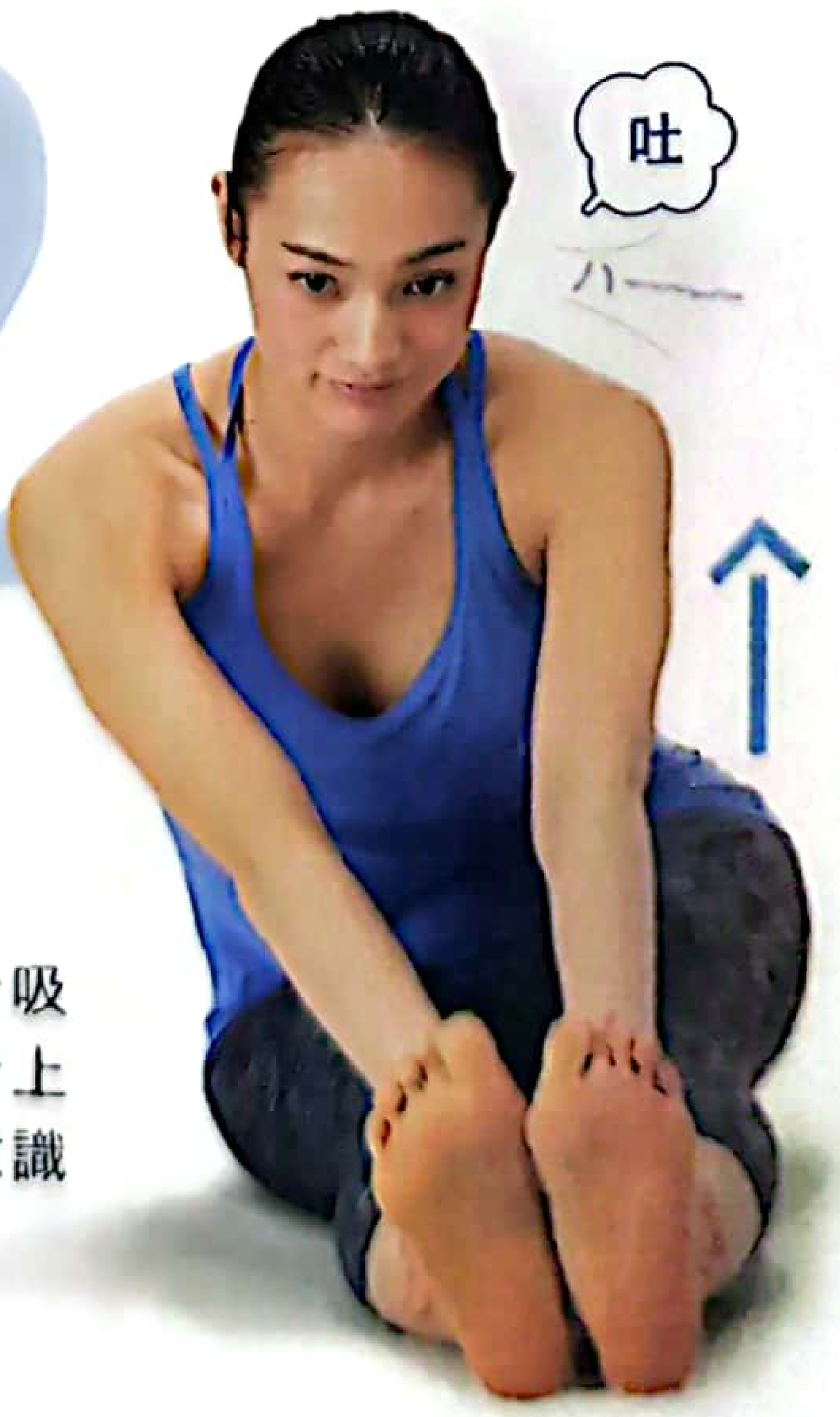
「1、2、3」と
テンポ良く動かす

2

10回

息を吐きながら お尻を上げていく

お尻を元に戻すときに息を吸い、息を吐きながらお尻を上げる。肩と骨盤の連動を意識しよう。



POINT 上半身は逆ひねりを
イメージする

CamScannerでスキャン

骨盤を動かし足の入れ替え

骨盤まわりの縮こまった筋肉をストレッチする。
尾てい骨周辺の筋肉が緩めば骨盤が動きやすくなる。

腰をひねり 右足を前に動かす

長座の姿勢で軽く前屈し、骨盤を立たせる。腰をひねりながら右足の付け根を前方に動かし、尾てい骨周辺の筋肉をストレッチする。

POINT 背中は丸めずまっすぐにする

手を使わず 骨盤で動かす

息を吸いながら元の姿勢に戻し、息を吐きながら左足を前方に動かす。手を使わず、骨盤で動かすイメージを持つ。

上体を起こしてしまうと腰と足が連動せず、骨盤が動きづらくなる。

上体をひねり骨盤の前後運動 06

上体にひねりを加えることで骨盤周辺のインナーマッスルにアプローチができ、骨盤がより動かしやすくなる。

ヒザを曲げてしまうと楽になるが、骨盤は動かなくなる。

1

ゆっくり5秒かけて動かす

おへそを意識して骨盤を前に動かす

長座の姿勢から上体をひねり、両手を床に添える。息を吸いながらおへそを意識して骨盤を前に動かしていく。

POINT 背すじを伸ばして運動するよう意識する

6回

2

POINT わき腹に効かせるようにすると良い

ゆっくり5秒かけて骨盤を後ろに動かす

息を吐きながらゆっくり5秒かけて骨盤を後ろに動かし、骨盤周辺のインナーマッスルをストレッチする。上体のひねりをキープする。逆側も行おう。

CamScannerでスキャン

上体をひねり骨盤の左右運動

上体のひねりで骨盤周辺のインナーマッスルを伸ばすストレッチ。
左右のお尻を上げるが均等に体重を乗せていくこと。

NG!

前かがみになると、体重が片側にかかりすぎて骨盤を動かせない。

1

骨盤を使って左のお尻を上げる

長座の姿勢で上体をひねる。息を吐きながら、わき腹を収縮させて骨盤を動かし、左のお尻を上げていく。

POINT わき腹を収縮させる

2

POINT 胸を張った姿勢で運動する

6回

3秒かけて右のお尻を上げる

息を吸いながら元の姿勢に戻り、息を吐きながら3秒かけて右のお尻を上げて、骨盤周辺のインナーマッスルを伸ばしていく。

CamScannerでスキャン

上体をひねり骨盤の入れ替え 08

テンポ良く骨盤を前後に入れ替えるストレッチ。
腰からわき腹にかけての筋肉を動かすことで骨盤まわりが柔軟になる。

NG!

ヒザを曲げるとひねりやすい姿勢になるが、骨盤やわき腹に刺激がいかず効果が半減。

「1,2,3……」とテンポよく動かす

1 テンポ良く足を入れ替える

長座の姿勢で上体をひねる。息を吐くのに合わせて、テンポ良く両足を前後に入れ替え、骨盤周辺をストレッチする。

POINT わき腹を縮める意識で動かす

10回

POINT お尻から引き上げて足を出す

2 足を前に出すときに息を吐く

足を前に出すタイミングで息を吐く。背中を丸めず、腰とわき腹に刺激がいくように動くこと。

股関節を開いて足首の曲げ伸ばし

股関節を広げ、骨盤を意識しやすい姿勢で行うメニュー。
筋肉と関節に刺激がいきやすい２動作のストレッチだ。

1 股関節を広げてつま先の上下運動

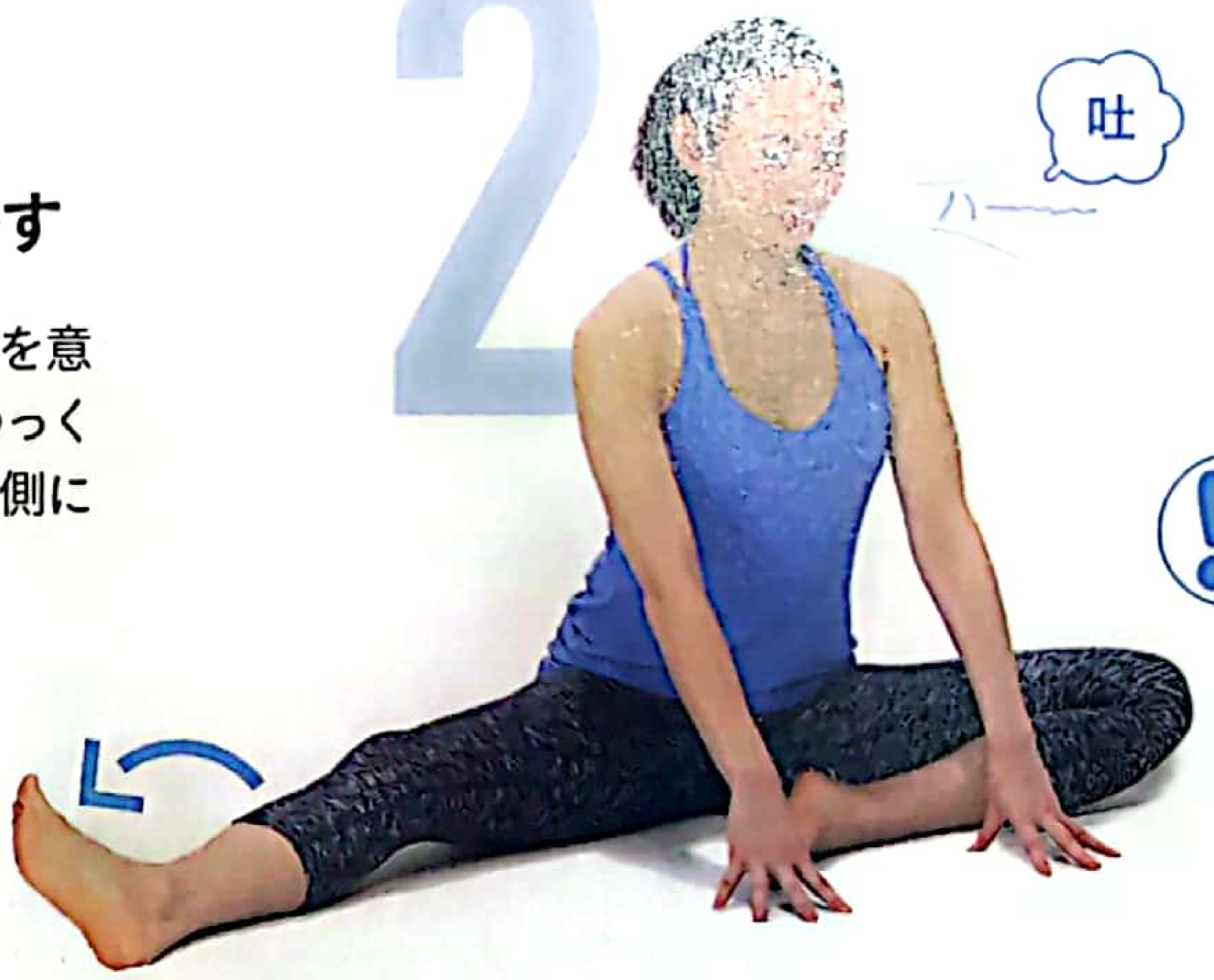
10回

片足のヒザを曲げ、逆の足を伸ばして股関節を広げる。伸ばした足のスネが伸びるようにつま先を上下に動かす。

POINT 息を吐きながらつま先を伸ばす

2 内ももを意識してつま先を外側に動かす

内ももの筋肉を伸ばすことを意識して、息を吐きながらゆっくり５秒かけて、つま先を外側に倒していく。



POINT ヒザを突っ張らず緩めて動かす

3 つま先を内側に倒して太ももの外側を伸ばす

10回

息を吸いながらゆっくり元の姿勢に戻し、太ももの外側の筋肉を伸ばすことを意識しながらつま先を内側に倒していく。

POINT 息を吐きながら内側に倒す

NG!

お尻が浮いてしまうと骨盤周辺の筋肉を伸ばすことはできない。

股関節を開いて骨盤を動かす 10

骨盤を立てやすい姿勢で行うストレッチ。
内ももが柔軟になり体幹部(腹横筋)が動かしやすくなる。

1

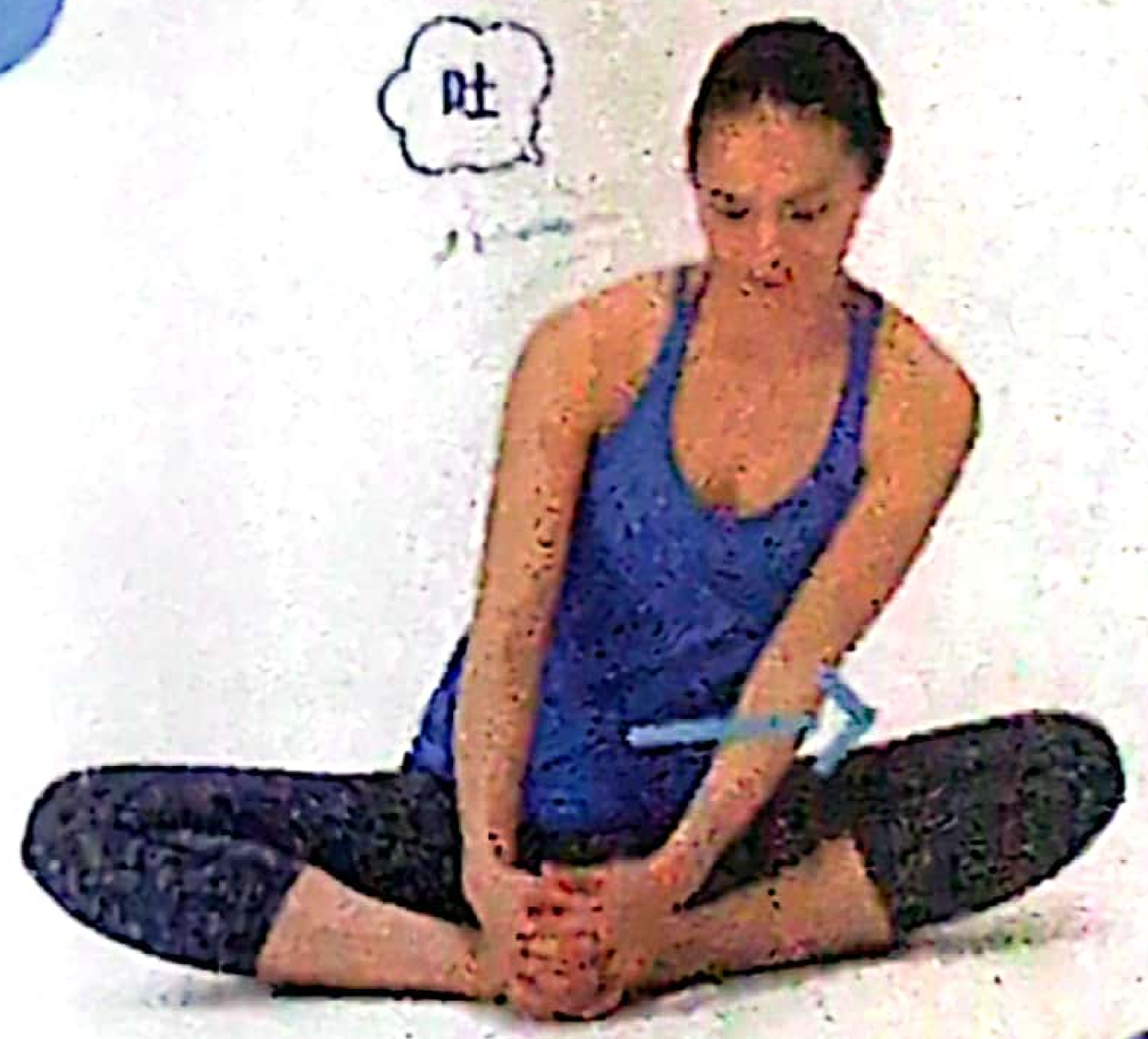
ゆっくり5秒かけて動かす

6回

ゆっくり呼吸しながらおへそを前後に動かす

両足裏を合わせて股関節を広げた姿勢を取る。息を吐きながらおへそを後ろに引き、次に息を吸いながらおへそを前に出す。骨盤を動かし、内ももをストレッチする。

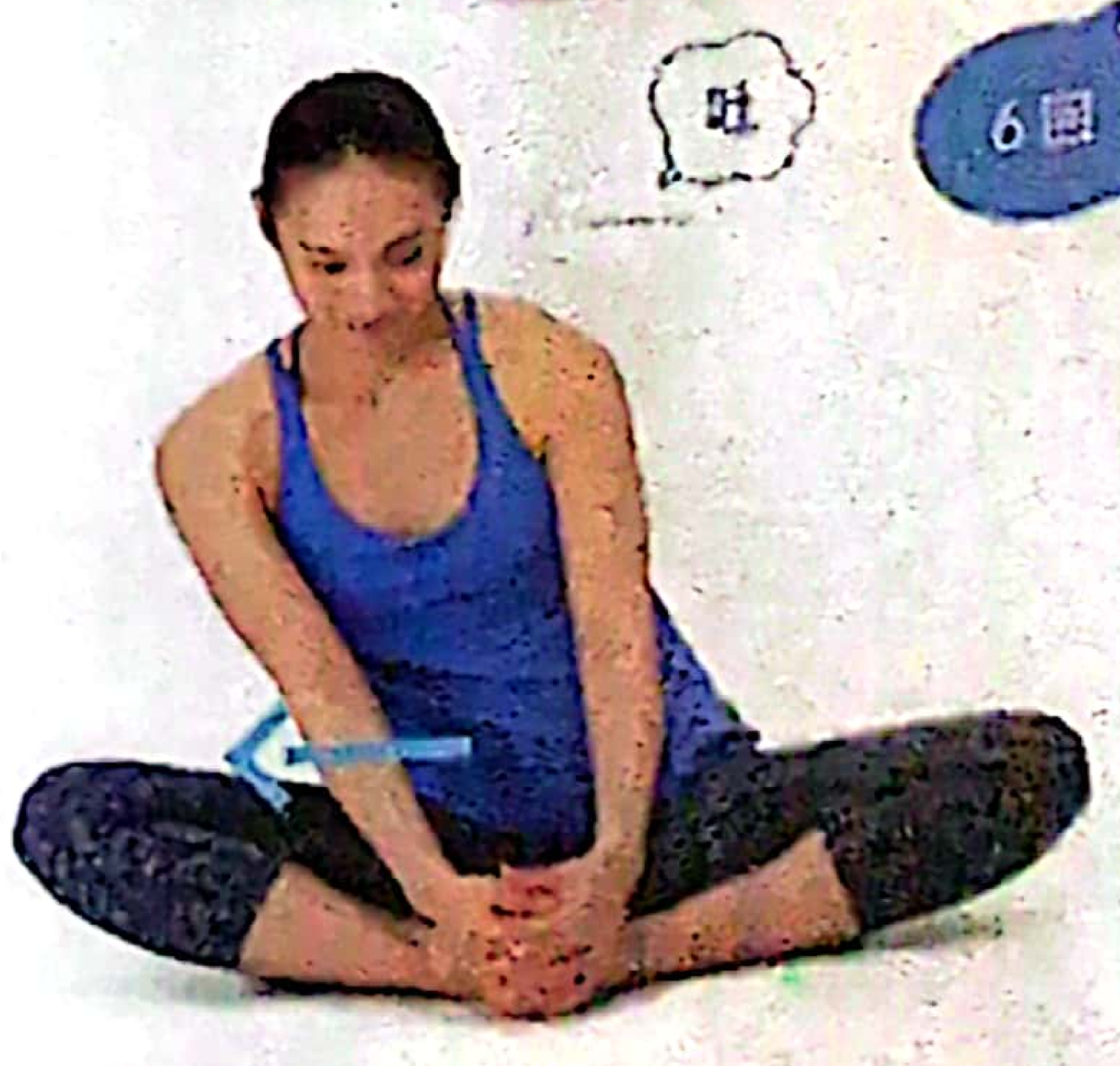
2



骨盤を左右にテンポ良く動かす

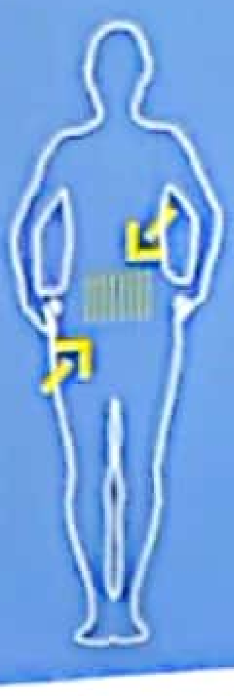
6回

続いて骨盤を左右にテンポ良く動かして、内ももとわき腹を伸ばしていく。動かすときに息を吐き、元の姿勢に戻すときに息を吸う。



POINT 背中を丸めずおへそを動かす

CamScannerでスキャン



3

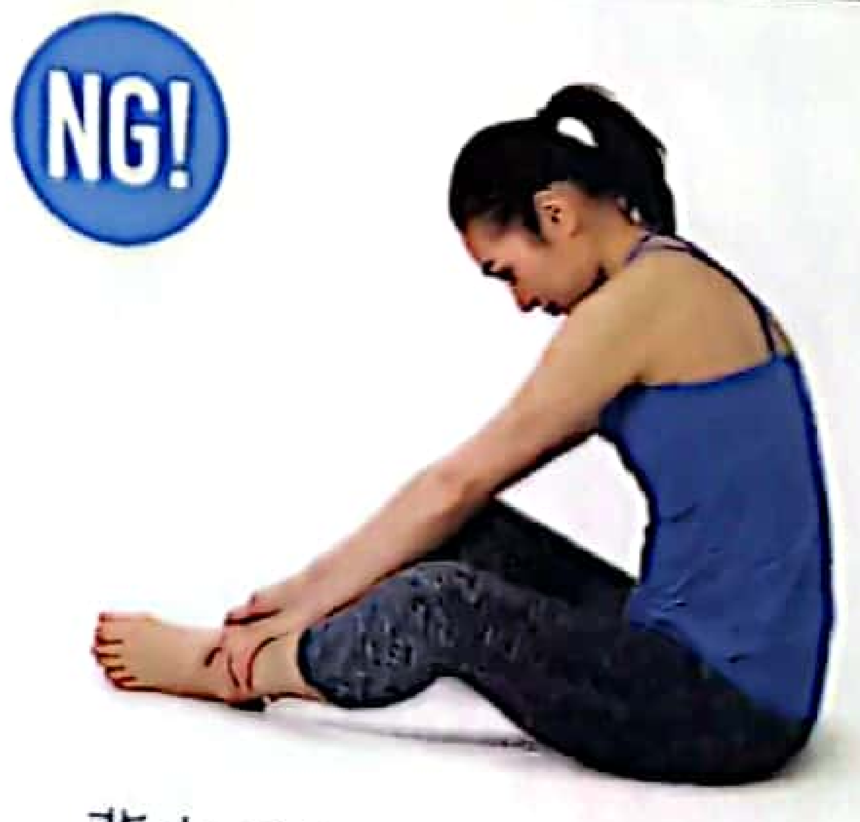
ヒザを持ち上げて骨盤を上下させる

片方のヒザを持ち上げるようにして骨盤を上下させる。反動を使わず、骨盤からお尻を上げる意識を持つ。

4

おへそを中心に骨盤を回す

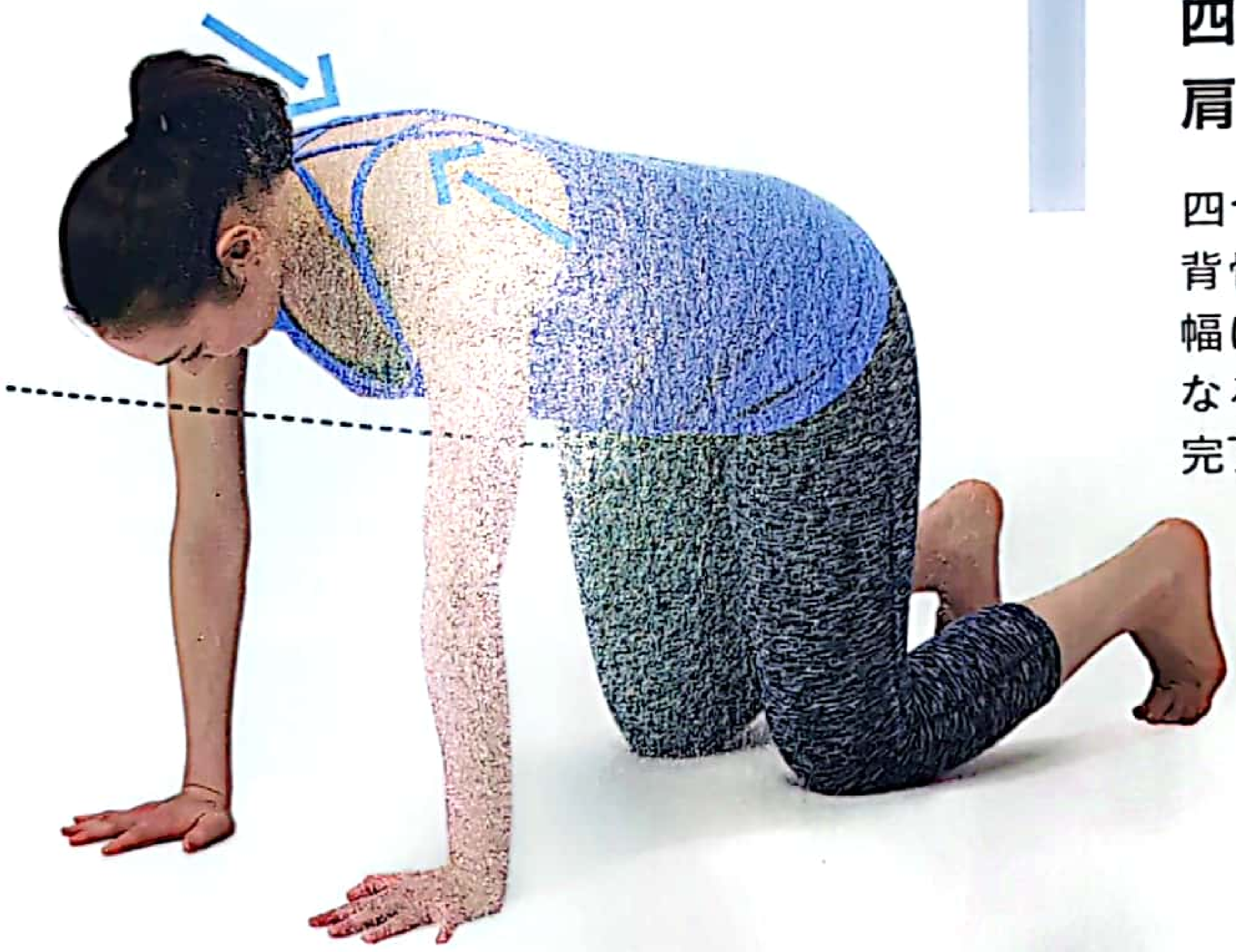
おへそを中心に骨盤を遠くに動かすようなイメージで回し、内ももとわき腹をストレッチ。動かすときは息を吐き続け、スタート位置で息を吸う。時計回り、反時計回りとも行う。



背中が丸まってしまうと太ももが伸びず、体幹部を動かしづらくなる。

骨盤と肩甲骨の連動運動

肩甲骨を寄せながら、首と骨盤を連動させて行うメニュー。
わき腹＝腹横筋が柔軟になり体幹部が良く動く。

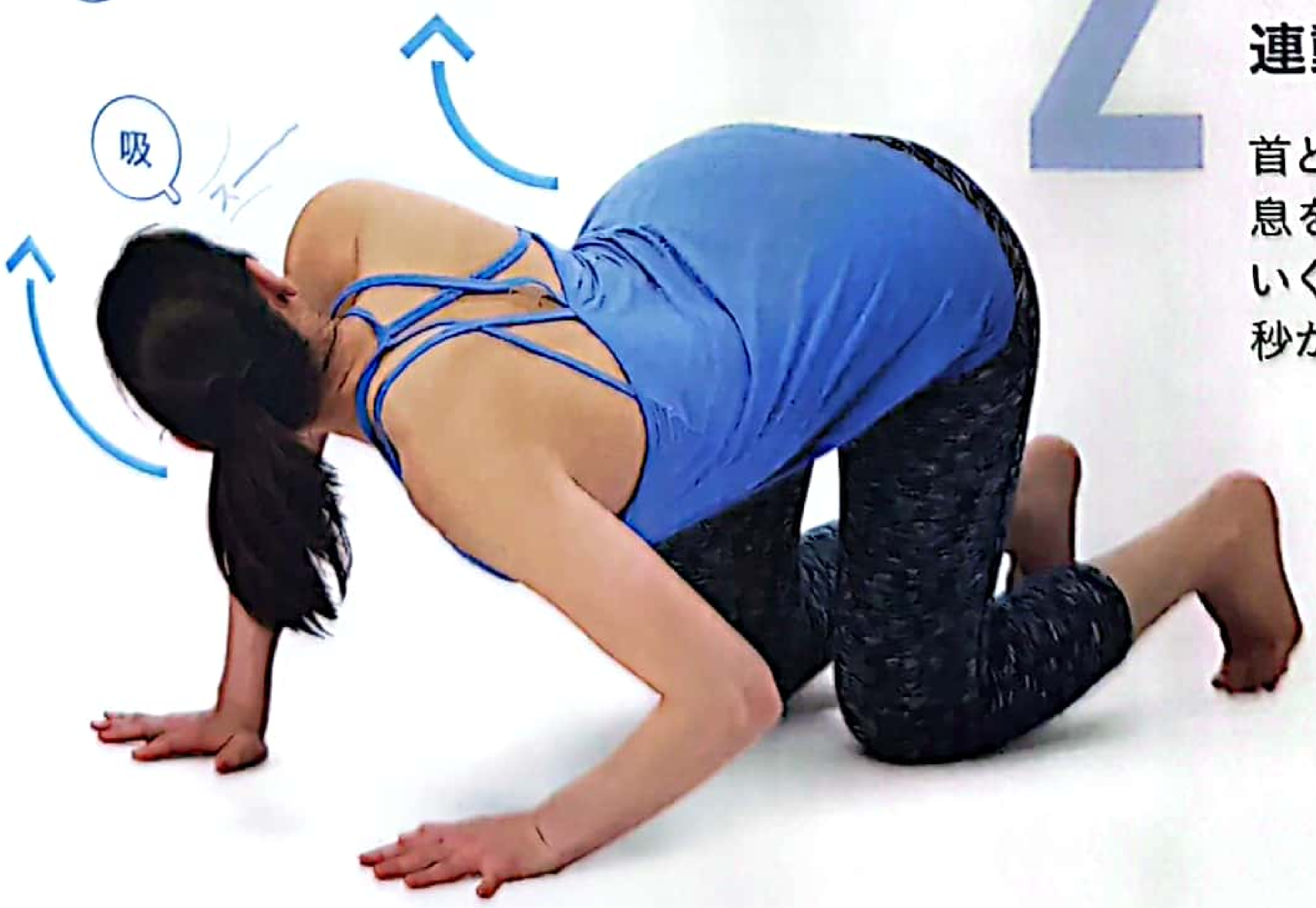


1

四つん這いになり 肩甲骨を寄せる

四つん這いになって肩甲骨を背骨側へ引き寄せる。手は肩幅に開き、床と上体が平行になるような体勢を取って準備完了。

POINT 首とわき腹を連動させる



2

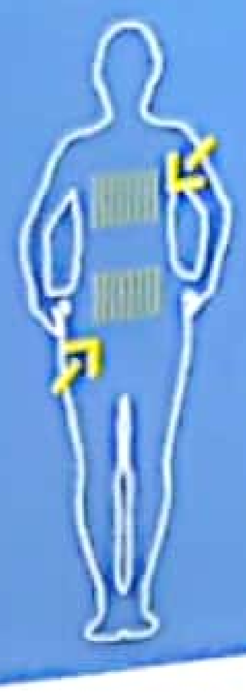
首とわき腹を 連動させて動かす

首とわき腹を連動させながら、息を吸って顔を右上に向けていく。反動を使わずゆっくり5秒かけて動かす。

ゆっくり5秒かけて動かす

CamScannerでスキャン

ココに効く→



背筋痛 + 腰痛

3

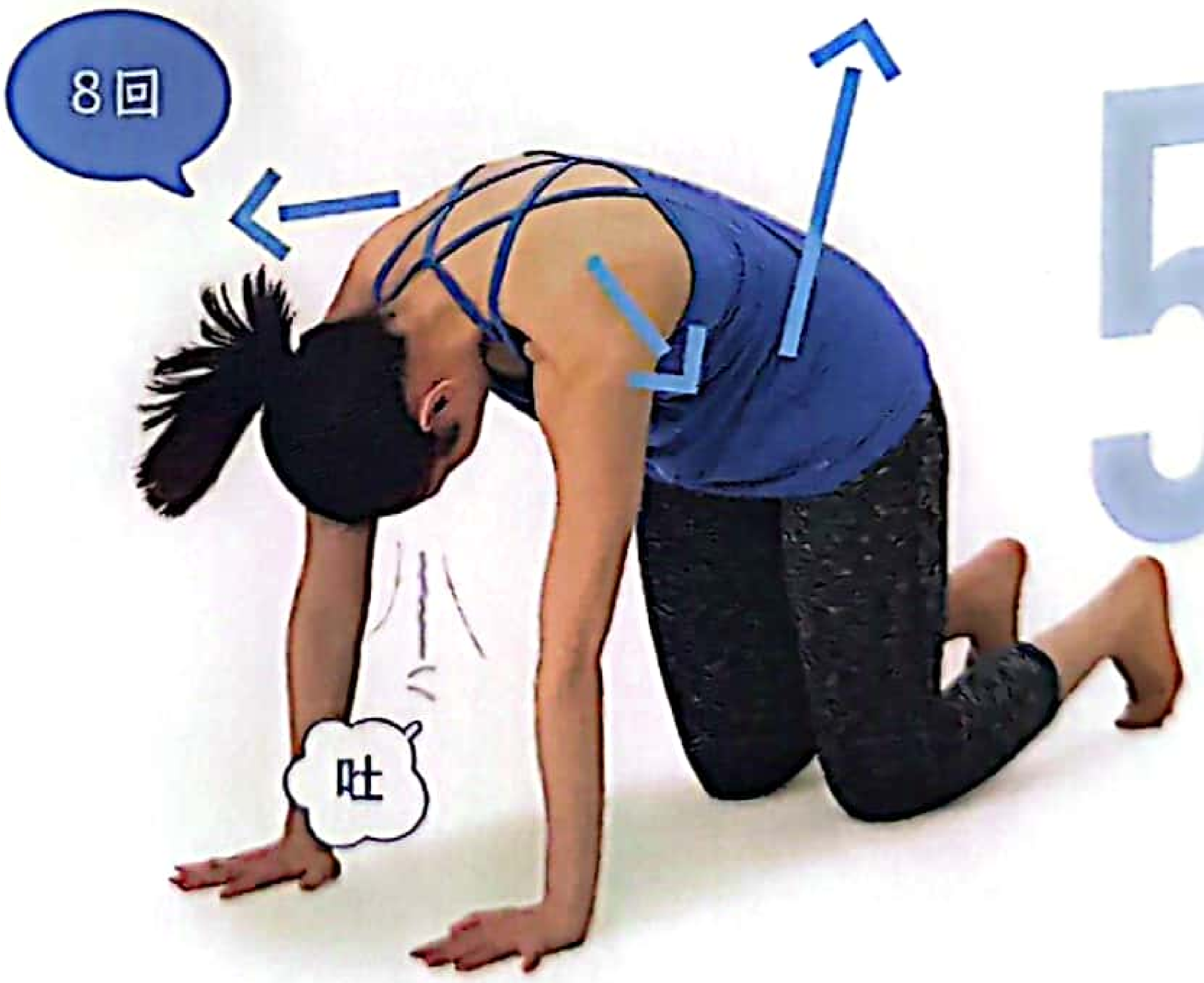
息を吐きながら わき腹を持ち上げる

息を吸いながら1の姿勢に戻り、息を吐きながら肩甲骨を広げるようにして、わき腹を持ち上がげていく。

4

息を吸いながら 顔を左上に向ける

1の姿勢に戻してから、息を吸いながら首とわき腹を連動させつつ、ゆっくり5秒かけて顔を左上に向ける。



5

息を吐きながら 肩甲骨を広げる

息を吸いながら1の姿勢に戻る。息を吐きながら肩甲骨を広げるようにわき腹を持ち上げる。1から5の動作を8回行う。

片ヒザ立ちからの骨盤移動 12

バランスを保ちながら腹横筋を動かすことで
骨盤力のアップと柔軟性を手に入れる。

四つん這いから片足を伸ばす

四つん這いの姿勢から片足を上げてまっすぐ伸ばす。両手と片足で体を支え、バランスをしっかり取る。

肩甲骨を意識しながら両肩を前に動かす

肩甲骨を意識しながら、ゆっくり5秒かけて両肩を前に出す。このときバランスが崩れないよう体幹部を引き締める。

息を吸いながらわき腹を引き上げる

6回

前に出した両肩を戻し、息を吸いながらわき腹を引き上げる。ゆっくり5秒かけて体幹部(わき腹)を持ち上げたら、元に戻る。

CamScannerでスキャン

ココに効く→

骨盤のゆがみ ＋ 背筋痛

ヒザを入れて体を丸める

わき腹を引き上げるときにヒザを入れて、体幹部を強化する。

1

5秒かけて両肩を前に出す

息を吐きながら両肩を前に出していく。肩甲骨に意識をおいてゆっくり5秒かけて、肩を動かしていく。

バリエーション
ストレッチ

2

6回

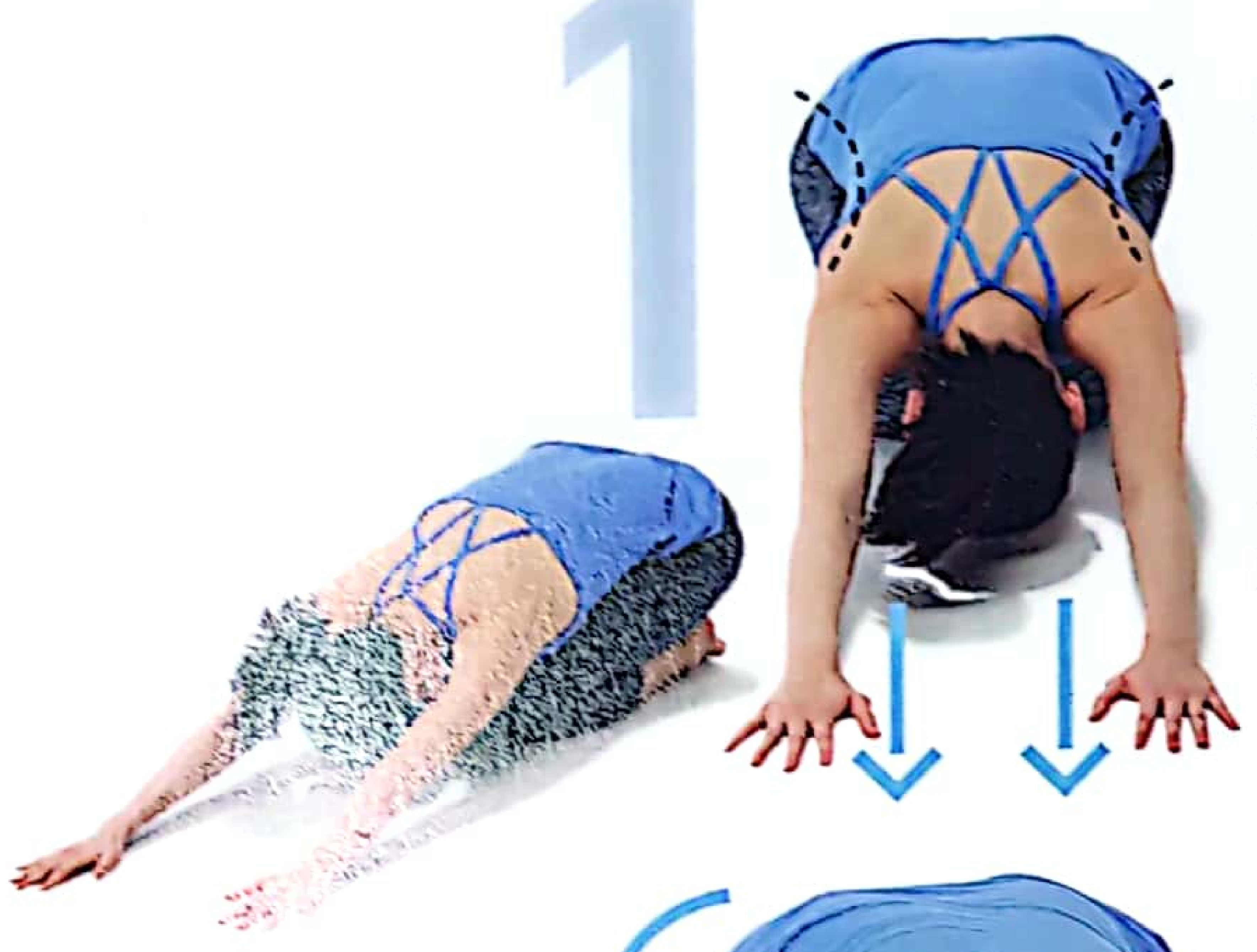
上げたヒザを懐に入れる

両肩を戻してから、わき腹を引き上げるときに、上げていたほうのヒザを懐に入れる。腰にある腸腰筋が刺激される。

両手伸ばしで左右に骨盤を動かす 13

骨盤周辺の筋肉とお尻、わき腹に刺激を与えるストレッチ。
腹式呼吸がしやすい姿勢なので体幹部が柔軟に動かせるようになる。

1



両手を伸ばし体幹部を広げる

正座から両手を前に伸ばした姿勢になる。わき腹が伸びて体幹部が広がるため、腹式呼吸がしやすくなる。

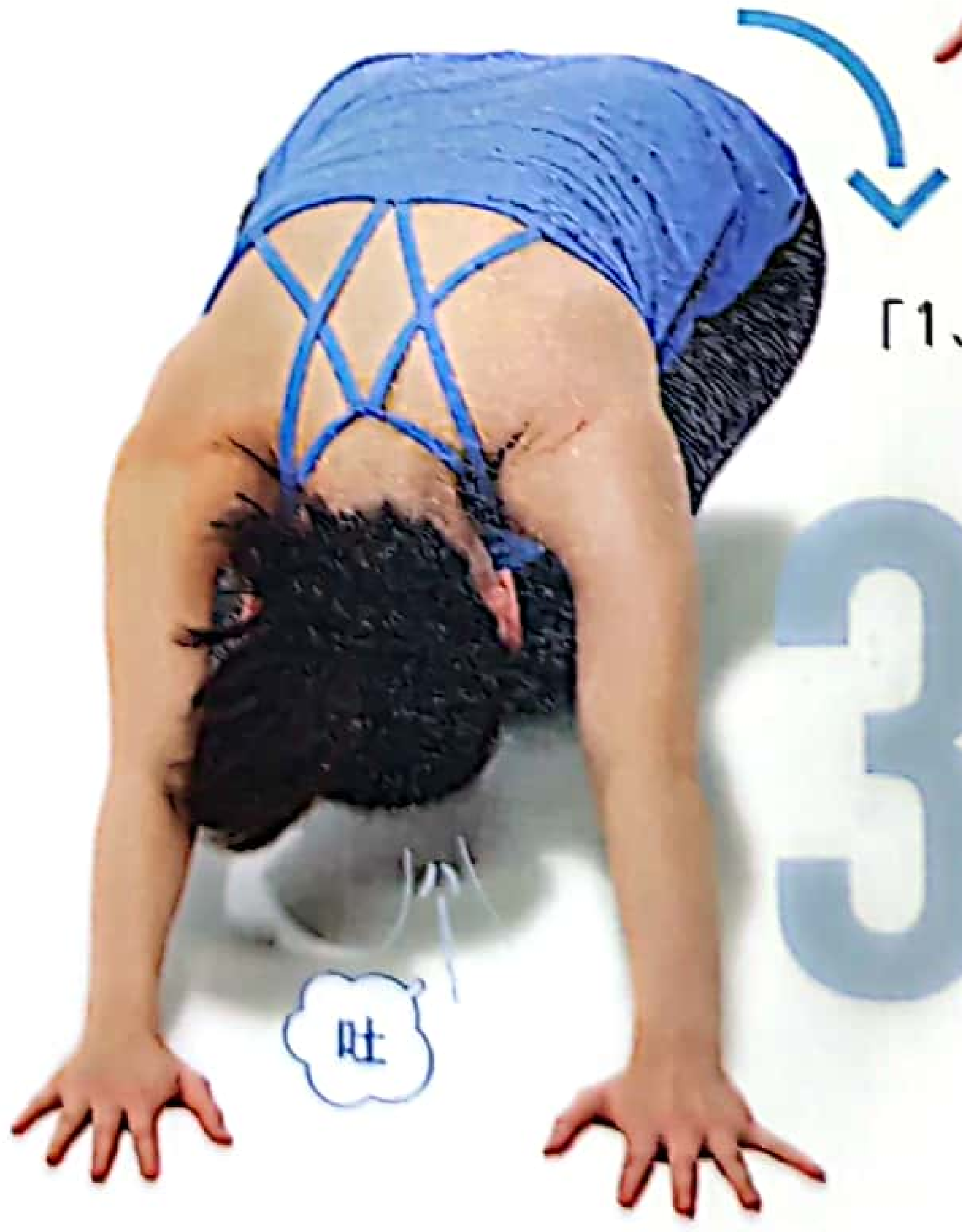
2

息を吐きながらお尻を右に落とす

息を吐きながらテンポ良くお尻を右に落としていく。わき腹をしっかり伸ばして、腰(体幹部)の柔軟性を高めていく。

6回
「1、2、3」とテンポよく動かす

3



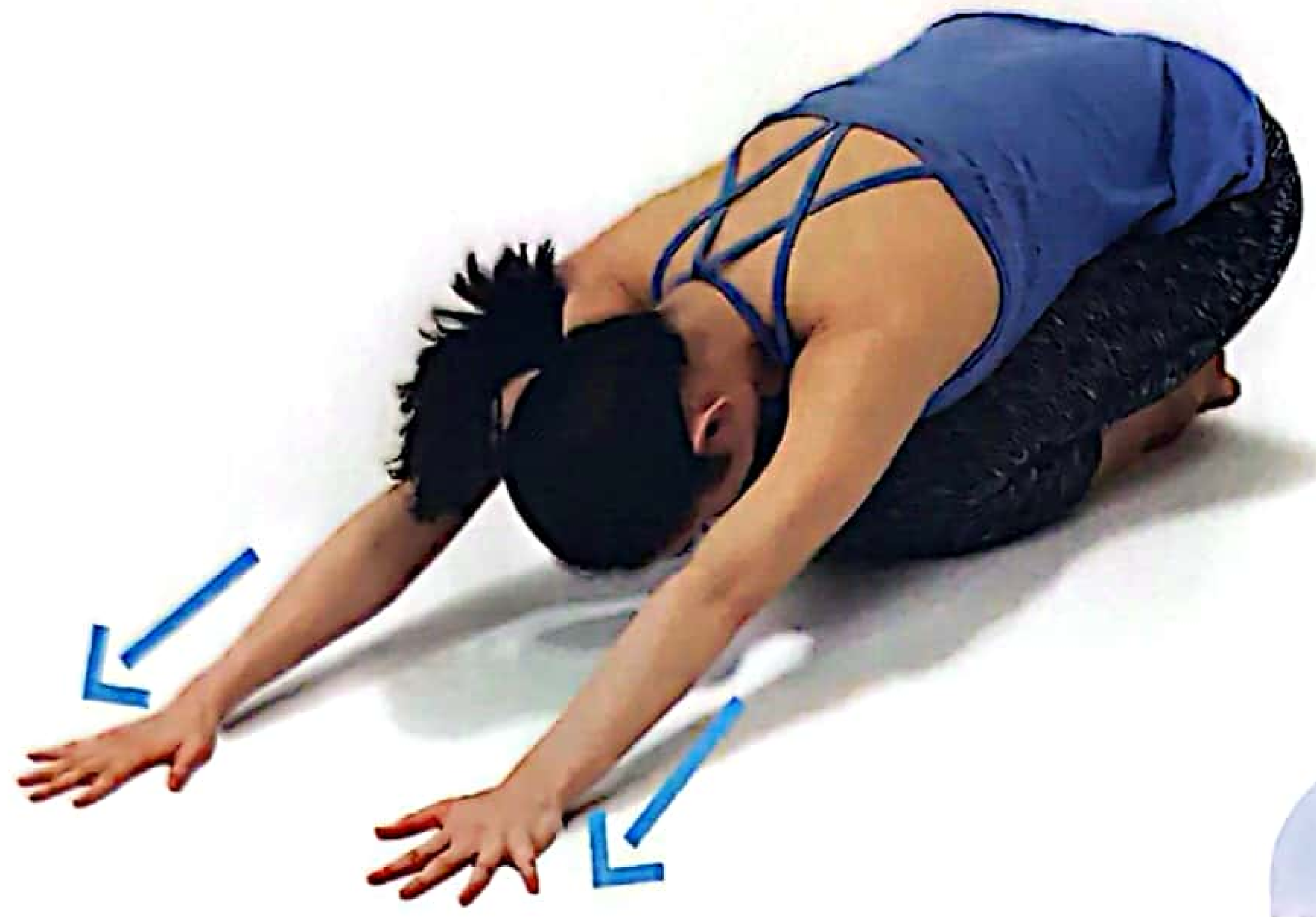
テンポよくお尻を左に落とす

1の姿勢に戻すときに息を吸い、息を吐きながらテンポ良くお尻を左に落とす。ここでもわき腹をしっかり伸ばす。

CamScannerでスキャン

伸ばした両手を左右に動かす

骨盤と連動する背中全体の筋力を高めるストレッチ。
肩まわりの筋肉と肩甲骨に力を入れられるようにする。



1 両手を前に出し わき腹を伸ばす

正座から両手を前に。わき腹をしっかり伸ばして、横隔膜(P10)を広げていくようなイメージで体を伸ばす。

POINT 両手を遠くに伸ばして動かすイメージ

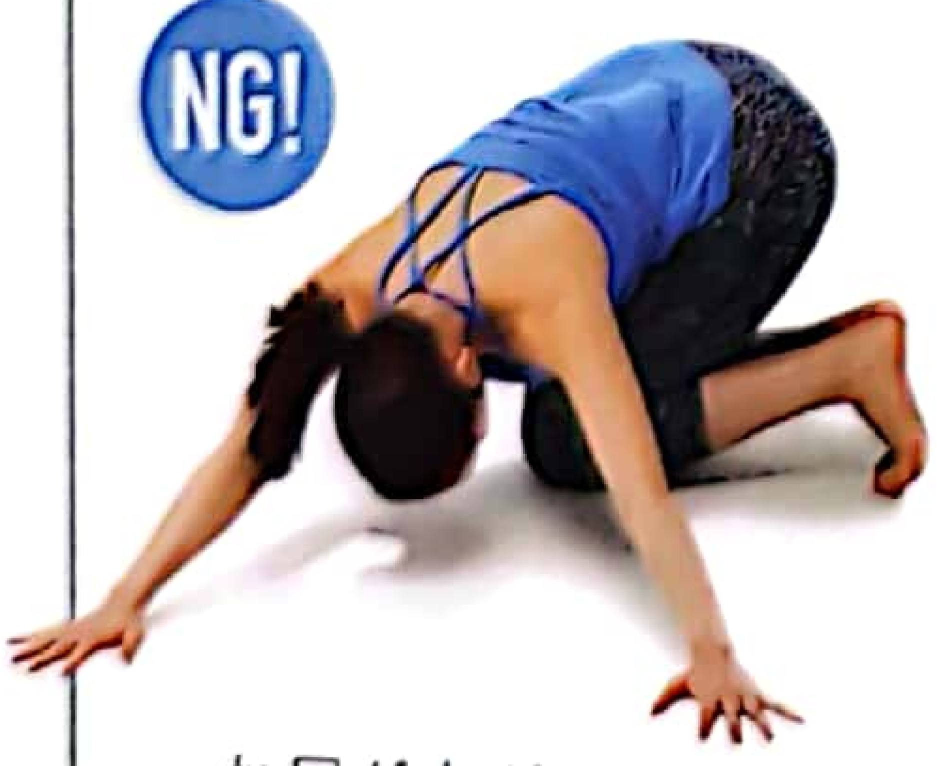
2 両手をゆっくり右にスライドさせる

ゆっくり5秒かけて両手を右にスライドさせて、背中の筋肉に刺激を与える。息を吐きながら行う。

6回

3 息を吐きながら両手を左にスライド

息を吸いながら1の姿勢に戻り、息を吐きながら両手を左方向にスライドさせていく。1から3をゆっくり6回行う。



お尻が上がってしまうと肩甲骨と背中が動かず連動しないので注意。

両ヒザを倒して骨盤ストレッチ 15

腹式呼吸のしやすい仰向けの姿勢で
下半身を動かして骨盤まわりをストレッチする。

1

両ヒザを立て胸を広げる

仰向けになり両ヒザを立てる。足幅を肩幅よりも広めに取り、両手を横に開く。すると胸が広がり肩甲骨が動きやすくなる。

2

息を吐きながら両ヒザを左に倒す

息を吐きながら、ゆっくり両ヒザを左に倒していく。右のわき腹を伸ばしながら、下半身(骨盤)をしっかりストレッチする。

3

10回

肩を床から離さずに両ヒザを右に倒す

息を吸いながら1の姿勢に戻る。続いて息を吐きながら両ヒザを右方向に倒す。このとき両肩を床から離さないように。

CamScannerでスキャン

骨盤ストレッチからヒザを動かす

仰向けで行う腰のストレッチにヒザの上下運動を加えて
歩行動作に必要な下半身の筋肉を柔軟にする。

1 仰向けストレッチで腰やお尻を伸ばす

骨盤や腰、お尻を伸ばす仰向けストレッチの姿勢を取る。両手を広げて肩を床につけて、片足をクロスさせる。

POINT 全身をリラックスさせる

10回

2 息を吐きながらヒザを上下に動かす

1の姿勢からヒザを上下に動かす。息を吐きながら、胸にヒザをつけるように上げて、下半身の筋肉を伸ばしていく。

「1,2,3……」とテンポ良く動かす

POINT ヒザを下げるときに息を吸う

NG!

逆側のヒザが曲がっていると、腰が伸びず骨盤が歪みやすくなり、刺激がいかない。

ヒザを抱えたまま片足回し

17

お尻と股関節周辺の筋肉を柔軟にするストレッチ。
インナーマッスルを刺激することで骨盤の力みが取れる。

1 仰向けになり片ヒザを回す

仰向けになり、両手で片ヒザをつかむ。息を吐きながら手の力でヒザをグルリと回して、股関節のインナーマッスルに刺激を与える。

POINT ヒザを胸に近づけるときに息を吐く

2 目線を上に向け手の力で回す

5回

ヒザを胸から遠ざけるときに息を吸う。目線を上に向けることで首の緊張が緩み、お尻のインナーマッスルが伸びる。

POINT ヒザを胸から遠ざけるときに息を吸う

NG!

ヒザが曲がるとお尻が浮き、柔軟性を高めることができない。

CamScannerでスキャン

バランスボールで骨盤の前後運動

**体幹部の筋力が低下し、腰痛を引き起こしやすい人は
バランスボールで負荷を与えながらの骨盤運動がおすすめ。**

ゆっくり5秒かけて動かす

1

おへそを前に出し
骨盤を前へ

バランスボールを両手で持ち、腕をまっすぐ伸ばす。息を吸いながらおへそを前に出すようにして骨盤を前へ。

POINT 前へならえをするイメージで
腕を伸ばしていく

2

10回

おへそを引き
骨盤を後ろに動かす

息を吐きながら、おへそを引いて骨盤を後ろに動かしていく。このとき肩甲骨を左右へ広げながら腕を前に伸ばす。

(用具)
55センチ(Mサイズ)バランスボール

バランスボールで上体のひねり運動 19

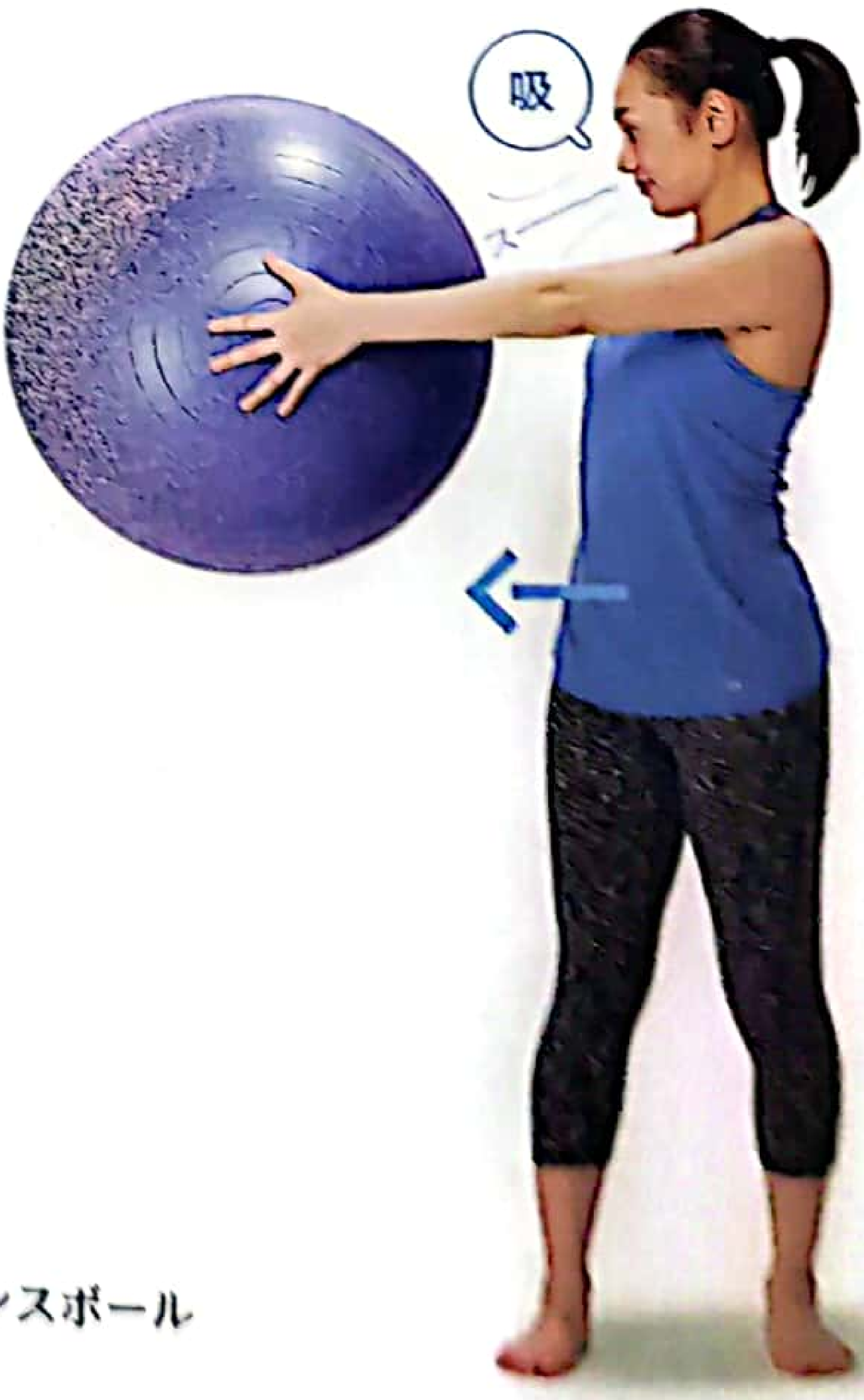
バランスボールで負荷を加えながらの骨盤運動。
わき腹の筋肉を伸ばして体幹部の動きをスムーズに。

「1、2、3……」とテンポよく動かす

POINT 体幹部の腹横筋を縮ませるイメージ

1 上体をひねって おへそを引っ込める

バランスボールを両手で持ち上体をひねる。息を吐きながらおへそを引っ込め、バランスボールを前に運ぶ。



2 息を吸いながら おへそを前に出す

10回

息を吸いながら、おへそを前に出して骨盤を動かし、腹横筋を広げていく。

(用具)
55センチ(Mサイズ)バランスボール

CamScannerでスキャン

骨盤ストレッチ

バランスボールで肩甲骨の寄せ離し

こり固まりやすい肩甲骨とわき腹をストレッチする。
骨盤まわりと下半身を安定させて

1 息を吐きながら肩甲骨を広げる

バランスボールを頭上で持ち上体を横に倒す。続いて息を吐きながら、肩甲骨を左右へ広げて両腕を伸ばしていく。

10回

2 息を吸いながら肩甲骨を寄せる

息を吸いながら肩甲骨を寄せ、腕を曲げてボールを引き寄せる。ヒジの曲げ伸ばしではなく、肩甲骨に意識をおく。

(用具)
55センチ(Mサイズ)バランスボール

バランスボールに座り骨盤運動 21

骨盤が立てやすく、しかもアンバランスな状態を作り
わき腹から骨盤付近にかけての筋肉の動きを改善する。

息を吸いながら骨盤を前に

バランスボールに座り、両手を肩幅に開いてまっすぐ伸ばす。息を吸いながらおへそを前に出して、骨盤をボールの前側に移動させる。

1

10回

息を吐きながら骨盤を後ろに

息を吐きながらおへそを引いて、ボールの後ろに骨盤を移動させる。このとき腹横筋に意識をおく。

2

(用具)
55センチ(Mサイズ)
バランスボール

ココに効く→

骨盤のゆがみ ＋ 腰痛

上体ひねりからの骨盤運動

上体をひねり、わき腹に刺激を与えていこう。

1 胸を張った状態で上体をひねる

バランスボールに座って両手を伸ばし、上体を左にひねる。胸を張って背すじをピンと伸ばした姿勢で行うこと。

バリエーション ストレッチ

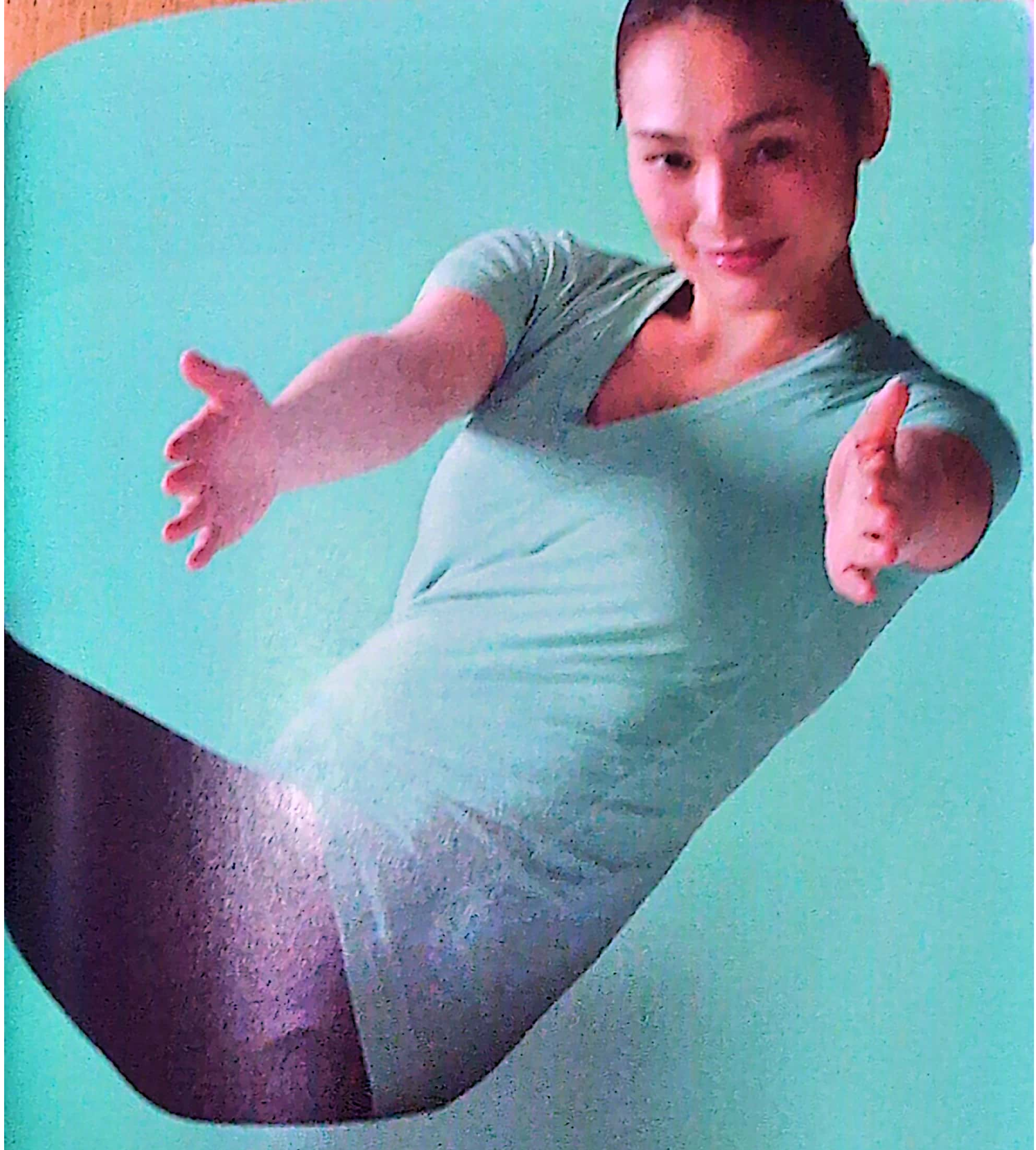
POINT ボールを前後に動かすイメージ

「1,2,3……」とテンポよく動かす

2 腹筋に力を入れて骨盤を前後に動かす

息を吸いながら腹筋に力を入れて骨盤を前に出す。その後、息を吐きながら骨盤を後ろに引いていく。

（用具）
55センチ（Mサイズ）
バランスボール



を高める
エクササイズ

CamScannerでスキャン

01 お腹まわりに刺激を与える運動
02 片ヒザ上げで体幹力を高める運動
03 お腹を意識しながら片手の上下運動
04 上体ひねりでお腹を動かす運動
05 両腕を上げての上体起こし
06 上体起こしで両腕を前後に動かす
07 肩甲骨の寄せ離し腹筋運動
08 片手で導く上体起こし腹筋
09 バランスボールで腹横筋を動かす
10 バランスボールで腹圧を高める

連動性

肩甲骨と骨盤のストレッチ効果をアップさせるのが、ここで紹介する
動性を高めるエクササイズだ。背骨を通して対になっている肩甲骨と
盤を連動させるために、体幹部にある腹横筋を動かしていくのがポイント
このエクササイズで、体の不調を撃退しよう。

CamScannerでスキャン

始める前に
やってみよう！

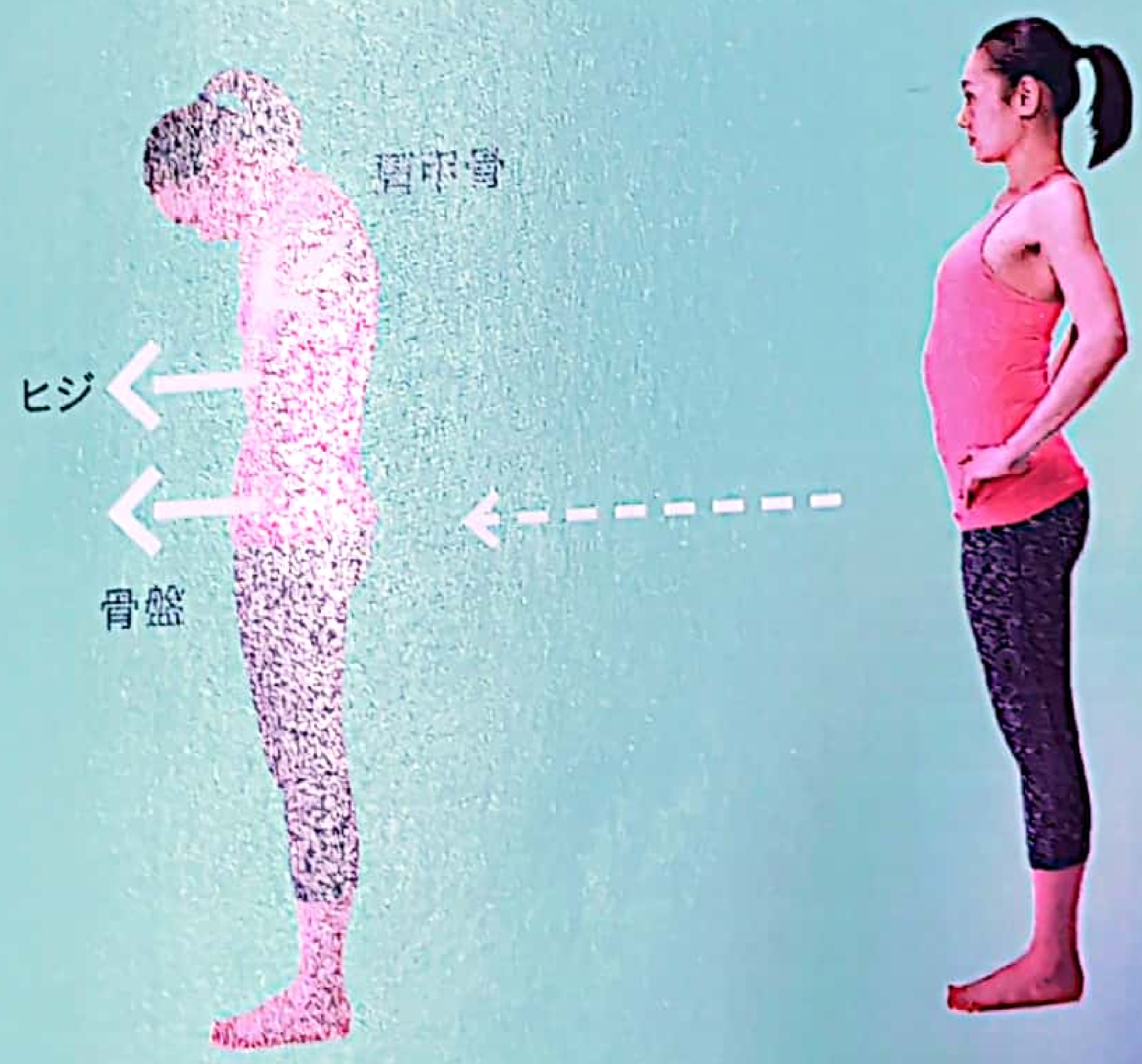
体の連動性チェック

肩甲骨と骨盤、体幹部が連動して動くかどうか。
エクササイズを始める前に、
まずは現状をチェックしよう。

肩甲骨と骨盤の連動性

check 1 肩甲骨と骨盤を連動させヒジを前に出せるか？

骨盤に両手を当てて、肩甲骨を寄せながらヒジを後ろに引く。
続いて肩甲骨を広げながらヒジを前に出していく。



連動性なし

両ヒジを前に出せず動きもぎこちない

〈結果〉

動きがぎこちない人は、肩甲骨と骨盤の柔軟性や可動性が低い証拠。まずは、肩甲骨ストレッチと骨盤ストレッチで、体がスムーズに動くような柔軟性を養うことから始めよう。

連動性あり

体がこわばらずヒジを正面に動かせる

〈結果〉

肩甲骨と骨盤に柔軟性があれば、体がこわばらずにヒジを動かすことができる。スムーズにこれができれば連動性が高い証拠。さらに腹横筋を鍛えて全身の連動性を高めるP78からのエクササイズを行おう。

CamScannerでスキャン

全身の連動性

check 2

首、肩甲骨、わき腹、骨盤を前後に大きく動かせるか？

肩甲骨を寄せながら体を後ろに反らせ、続いて首、肩甲骨、わき腹、骨盤を同時に動かして上体を前へ倒していく。

連動性なし

バランスが保てず、しかも肩甲骨と骨盤を意識できない

大きく反ったときにバランスが崩れたり、肩甲骨や骨盤を動かす意識が持てない人は、肩甲骨ストレッチと骨盤ストレッチで、まずは動かす意識を身につけること。その後に連動性エクササイズに臨もう。

結果

首、肩甲骨、わき腹、骨盤をスムーズに動かせる

弓のように体を反らせ、そこから
くり大きく体を動すことができれ
柔軟性と可動性は十分にある。さら
るレベルアップを目指し、連動性
めるエクササイズで肉体をさらに

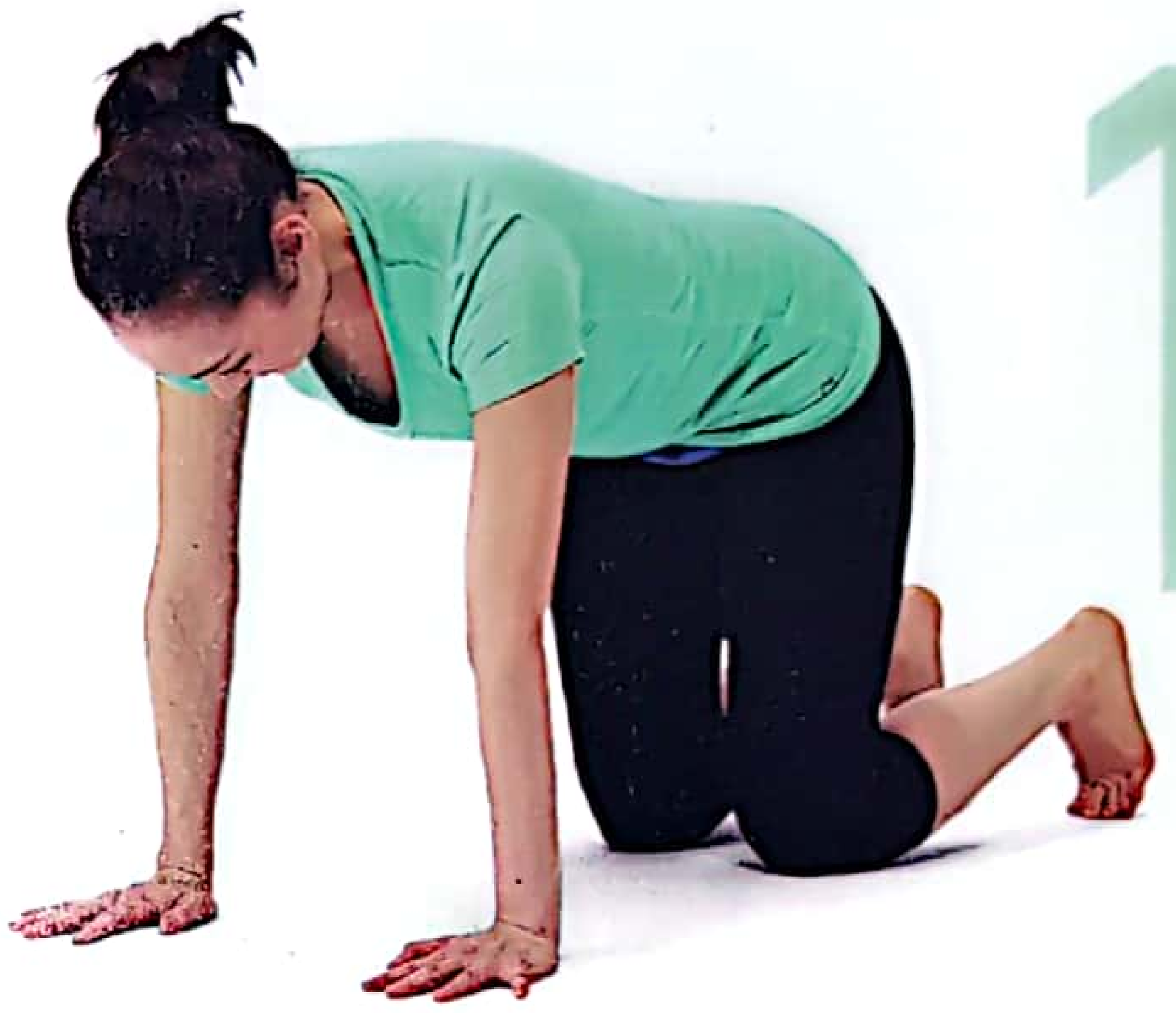
お腹まわりに刺激を与える運動 01

体幹部（腹横筋）を刺激して腹筋を強化するエクササイズ。
歩行時に必要な脚の付け根の筋肉も同時に鍛えていく。

1

四つん這いになり 背中は床と平行

肩の真下に両手をつき、四つん這いの姿勢になる。背中が床と平行になるようにして、その姿勢をキープする。



2

わき腹を引き上げてから ヒザを持ち上げる

息を吐きながら、ゆっくりわき腹を引き上げ、続いてヒザを持ち上げる。引き上げの順番を間違えないように注意。

POINT おへそを見ながら腹横筋を上げる

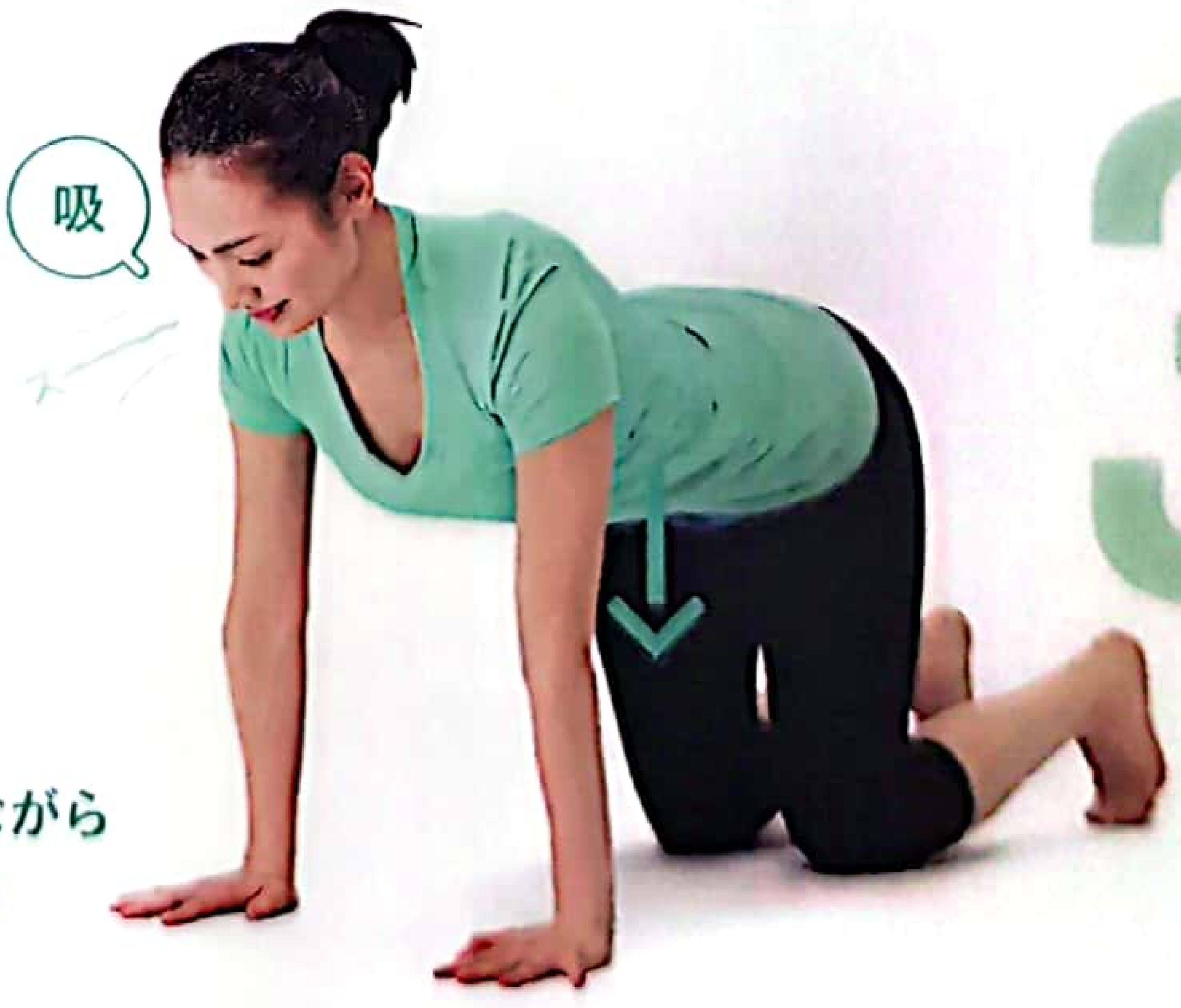
3

息を吸いながら お腹を下げて胸を張る

10回

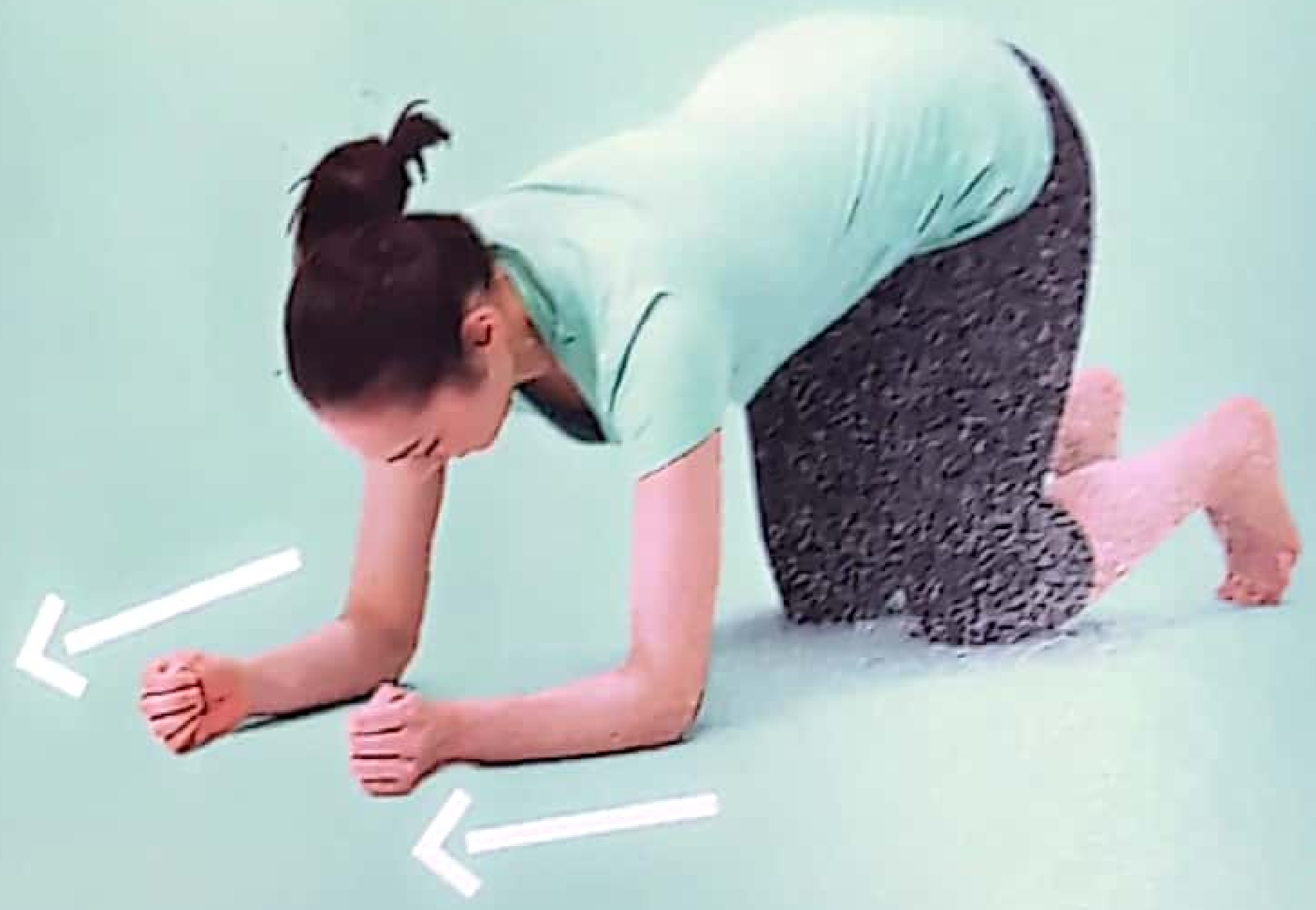
息を吸いながら、ゆっくり5秒かけてお腹を下げて胸を張る。顔を前に向けながら、同時に腹横筋を下げていく。

POINT 肩甲骨を寄せながらわき腹を下げる



床にヒジをつけて負荷をかける

胸を床に近づけて下半身への負荷を増して行う。



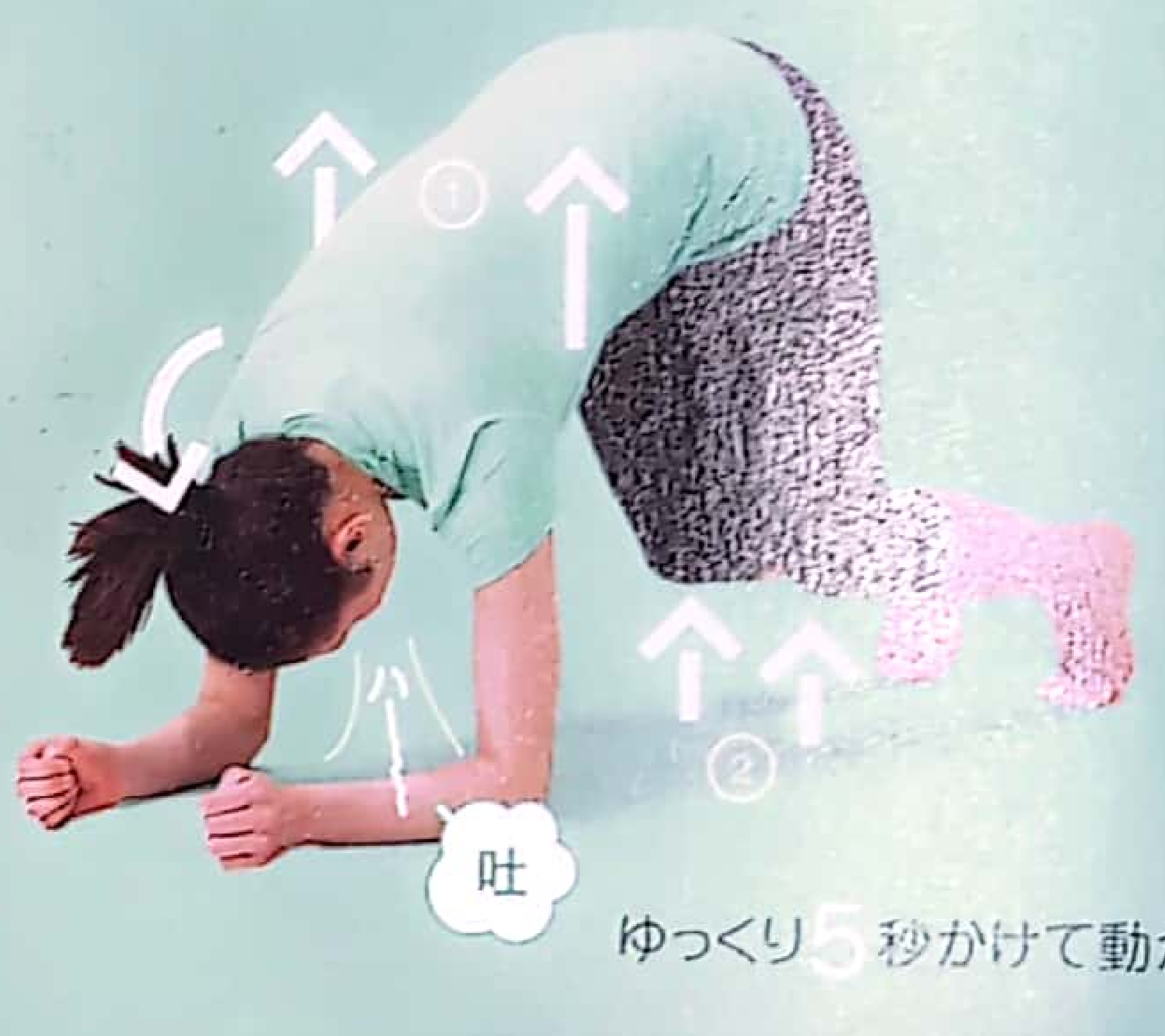
1

肩の下にヒジをつき わき腹とヒザを引き上げる

肩の下にヒジをついて、息を吐きながら、おへそを見つつわき腹を引き上げる。その後ヒザを上げていく。

POINT 頭を下げて わき腹を引き上げる

バリエーションエクササイズ



ゆっくり5秒かけて動かす

2

10回

肩甲骨を寄せて お腹を下げる

ゆっくり元の姿勢に戻してから、顔を上げながら肩甲骨を寄せ、息を吸ってわき腹を下げて胸を張る。

片ヒザ上げで体幹力を高める運動 02

脚の付け根の腸腰筋とお尻を鍛えるエクササイズ。
骨盤を連動させながら股関節の可動域を広げることもできる。

1 四つん這いから片足を伸ばす

四つん這いの姿勢から、片足をまっすぐに伸ばす。エクササイズ中、伸ばした足がブレないように、両手でバランスをキープする。

POINT 伸ばした足のつま先は下を向くように

2 わき腹を引き上げ片ヒザを持ち上げる

息を吐きながら、わき腹を引き上げる。続いて床につけていた片ヒザを持ち上げる。

ゆっくり5秒かけて動かす

3 息を吸いながらわき腹を下げる

10回

息を吸いながら、ゆっくりわき腹を下げて胸を張る。肩と骨盤のラインを平行にしてバランスを取るようにする。

POINT お尻が上がらないよう注意

CamScannerでスキャン

お腹を意識しながら片手の上下運動

二の腕と背筋を使い、肩甲骨の可動域を広げる運動。
首と連動させることで、肩甲骨がより動くようになる。

1

顔を上げながら片手を引き上げる

四つん這いになり、息を吸いながら顔を斜め上に向けるとともに、片手を伸ばしたまま引き上げていく。胸を張り、わき腹を使っていくのがポイント。

2

10回

顔を真下に向け手は真横で止める

息を吐きながら、顔を真下に向けていき、同時に手を下ろして体の真横で止める。腕を下げすぎると腹横筋から力が抜けてしまうので注意。

上体ひねりでお腹を動かす運動 04

**ひねり動作を加えてわき腹を伸ばした状態で行うメニュー。
わき腹の柔軟性を高めると腹横筋が可動しやすくなる。**

1 四つん這いから上体をひねる

四つん這いの姿勢から、上体を横にひねる。両ヒザ頭を両手幅ではさむくらいまで、横にひねることがポイントだ。

ゆっくり5秒かけて動かす

2 息を吐きながらわき腹を引き上げる

息を吐きながら、ゆっくり5秒かけてわき腹を引き上げていく。わき腹が伸びているのを感じながら行っていくこと。

3 息を吸いながらわき腹を下げる

10回

1の姿勢に戻してから、息を吸ってゆっくり5秒かけてわき腹を下げていく。このとき顔を一緒に上げること。

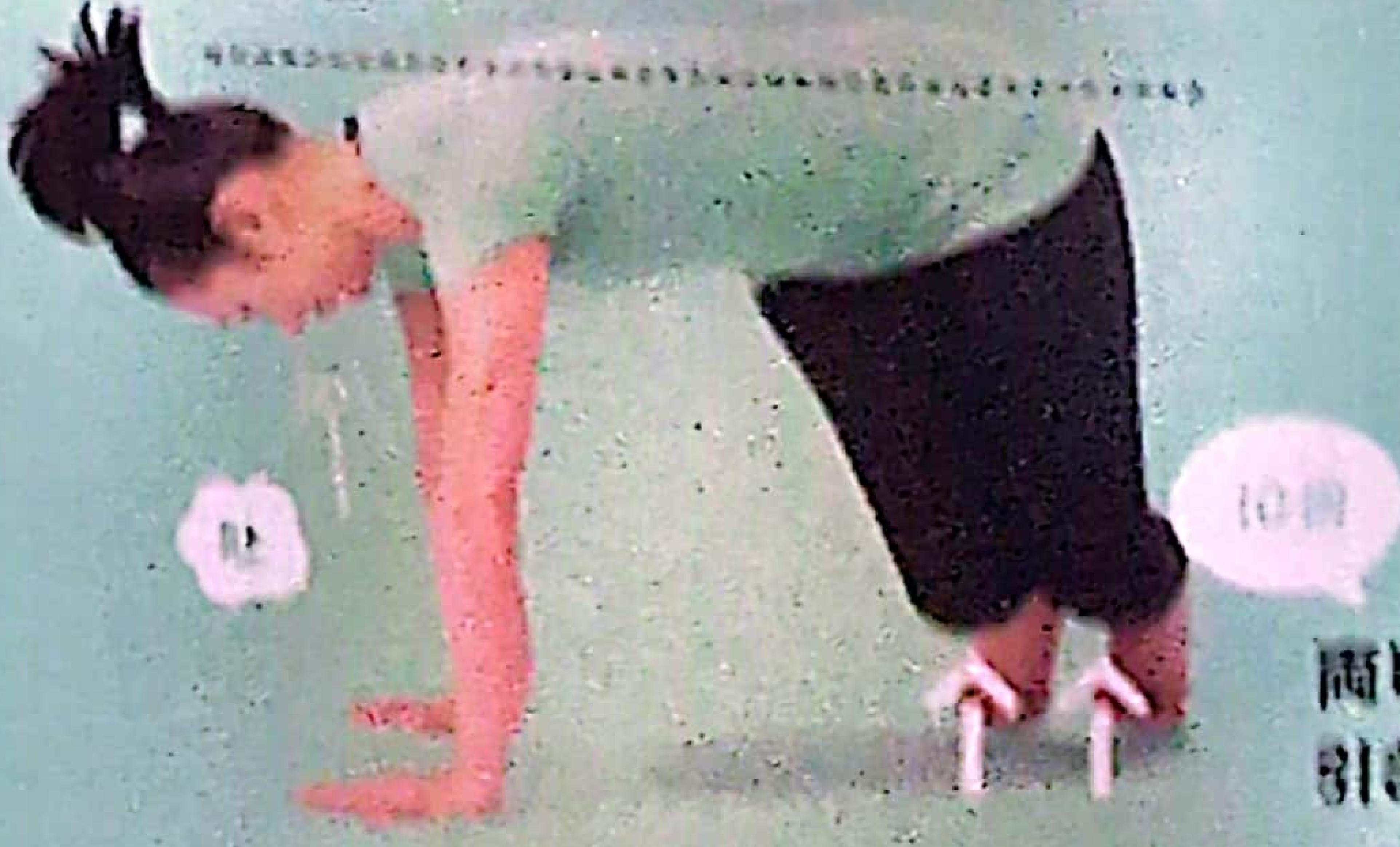
ひねりながら両ヒザを上げる

わき腹をストレッチするとともに腸腰筋を強化する。

1

上体をひねり わき腹を引き上げる

四つん這いの姿勢から、上体を横にひねる。息を吐きながらわき腹を引き上げる。両ひざ等に体重を乗せるように。



2

両ヒザを引き上げる

わき腹を引き上げたら、両ひざを同時に持ち上げる。[illegible]

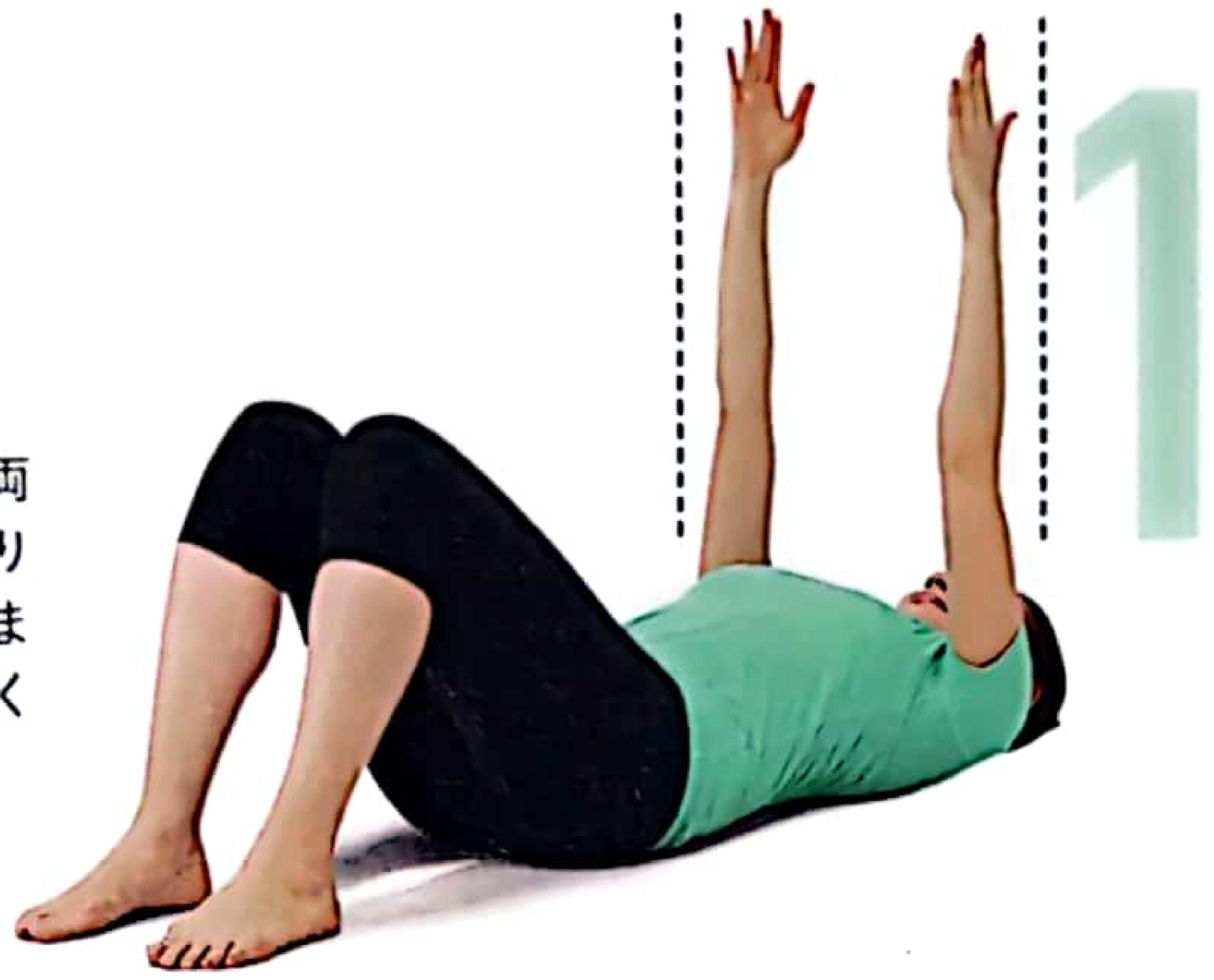
両腕を上げての上体起こし

05

両手を前に伸ばし胸やわき腹を縮めて動かしやすい状態を作ってから
腹筋運動を行いお腹まわりを鍛えるエクササイズ。

肩幅に開いた両手をまっすぐ上げる

仰向けになり、肩幅に開いた両手をまっすぐ上げる。肩幅よりも広くすると、胸と腹筋が縮まらず、お腹に意識がいきにくくなる。

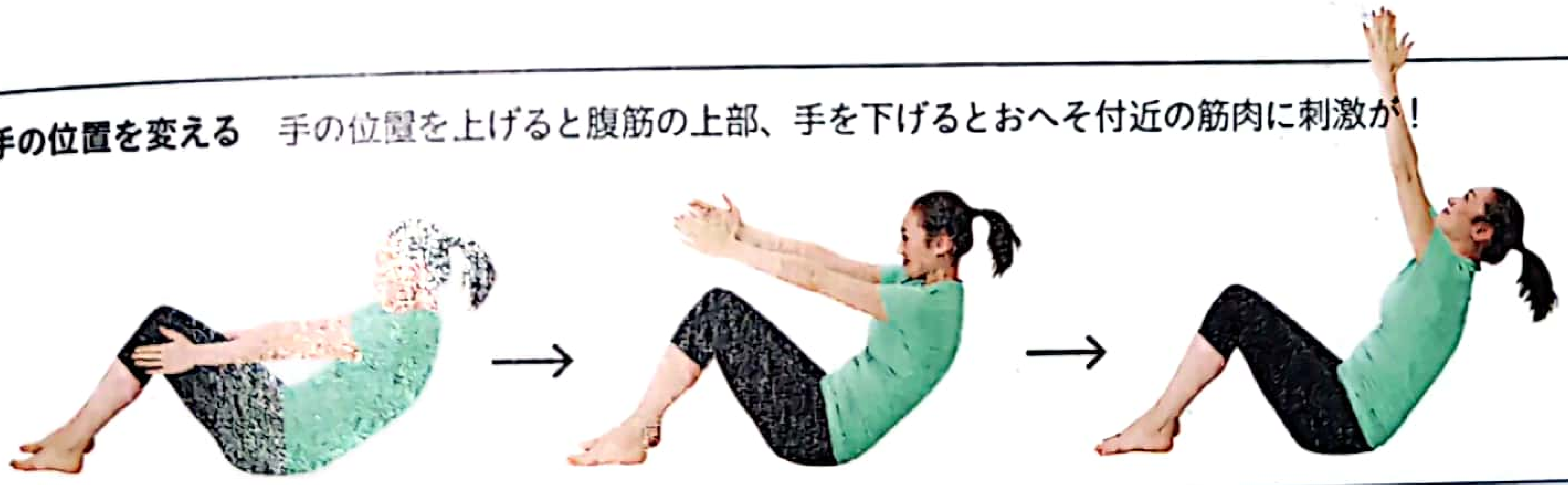


息を吐きながら両手を天井に向ける

大きく息を吐きながら頭、背中をゆっくり床から離しながら両手を天井に向けていく。戻すときは息を吸いながら行う。

POINT わき腹を柔軟にして腹筋を動かす

手の位置を変える　手の位置を上げると腹筋の上部、手を下げるとおへそ付近の筋肉に刺激が！



上体起こしで両腕を前後に動かす

両手を前に伸ばし胸やわき腹を縮めて動かしやすい状態を作り
わき腹にアプローチする腹筋運動を行う。

1

45度を目安に倒すが
きつければ倒せる範囲でOK

両手を伸ばして体を倒す

ヒザを曲げた姿勢で座り、両手をまっすぐ伸ばす。45度になるよう体を後ろに倒す。運動中にヒザが開かないように注意。

2

吐

ゆっくり5秒かけて
動かす

肩甲骨を使って右手を前に出す

1の姿勢から息を吐きながら、肩甲骨を使って右手を前に出す。このとき顔を正面に向けたまま行うこと。

3

吐

10回

胸の筋肉を使い
わき腹にアプローチ

息を吐きながら左手を前に

息を吸いながら、5秒かけて元の姿勢に戻し、大きく息を吐きながら肩甲骨を使って左手を前に伸ばしていく。

手の位置を変える

手が下がると胸の筋肉が働かず、ひねりが小さくなる。肩も力みやすい。

肩甲骨の寄せ離し腹筋運動

07

肩甲骨を寄せ、わき腹と連動させた腹筋運動で
体幹部にさらなる刺激を与え、腹横筋が使える体にする。

1

両手を腰で組み肩甲骨を寄せる

ヒザを曲げて座り45度を目安に体を後ろへ傾ける。両手を腰で組み肩甲骨を寄せておく。胸を張って顔を前に向ける。

POINT 両ヒザは閉じた状態をキープ

POINT 肩甲骨を引き寄せる

2

ヒジを前に出し体を起こす

10回

息を吐きながら、ヒジを前に出して体を起こしていく。肩甲骨の動きと連動させて上体の動きをコントロールする。

POINT わき腹を柔軟に使い腹筋を動かす

POINT 肩甲骨を左右に開く

「1、2、3……」とテンポよく動かす

NG!

背中が丸まると、わき腹に意識がいかなくなるので注意。

ココに効く→ 背筋痛 + 腰痛

肩甲骨を寄せながら上体ひねり

腰に手を当てることで肩甲骨がひねりやすくなる。

「1、2、3……」とテンポよく動かす

1

肩甲骨を寄せて体をひねる

ヒザを曲げて座り45度を目安に上体を後ろに倒す。腰に手を当て肩甲骨を寄せて、上体を左にひねる。

バリエーションエクササイズ

2

息を吐きながら顔と一緒にひねる

息を吸いながら元の姿勢に戻し、息を吐きながら顔と一緒に体を右方向にひねり、体幹部に刺激を与える。

片手で導く上体起こし腹筋

08

肩甲骨とわき腹を連動させるエクササイズ。
手首をひねることで背中の可動域を広げていく。

1

手の甲を外側に向け 右手を斜め上に伸ばす

仰向けになりヒザを立て、右手の甲を外側に向けたまま斜め上に伸ばす。

POINT 首も連動させて動かす

10回

ゆっくり5秒かけて動かす

2

手首をひねりながら 上体を起こす

手首を内側にひねりながら、息を吐いて上体を起こす。腕がひねられることで、肩甲骨が動き背中の可動範囲が広がる。

POINT ヒジを曲げずに行う

POINT 肩甲骨を寄せた状態から伸ばす

ココに効く

肩こり ＋ 背筋痛

逆の手で導く腹筋運動

手を変えることで背筋へのアプローチも変わる。

バリエーションエクササイズ

1

左手を右斜めに伸ばし手の甲を上に向ける

仰向けになりヒザを立てた姿勢から、左手を右斜め上に伸ばす。手の甲を上に向けてわき腹をしっかり伸ばす。

2

POINT 手のひらを外側に広げるように動かす

ゆっくり5秒かけて動かす

10回

3

左手の動きと連動させ上体を起こす

息を吐きながら左手を左下に動かし、その動きに連動させて上体を起こす。手の動きに合わせて顔も動かしていく。

POINT 肩甲骨が開いた状態から引き寄せる

バランスボールで腹横筋を動かす 09

アンバランスな状態で体幹部を動かし
腹横筋を強化するバランスボールエクササイズ。

1 胸を張り背骨を伸ばした姿勢を取る

両ヒジをバランスボールに乗せて、両ヒザを床につける。胸を張り背骨をまっすぐ伸ばした腹式呼吸のしやすい姿勢を取る。

2 息を吸いながらわき腹を引き上げる

息を吸いながら、ヒジを手前に引くと同時に顔を下げ、ゆっくり5秒かけてわき腹を引き上げ、腹横筋に刺激を与えていく。

10回

3 息を吐きながらわき腹を下ろす

背骨をまっすぐな状態に戻してから、息を吐きながらヒジを前に出す。同時に顔を上げ、わき腹を下げていく。

CamScannerでスキャン

上体をひねりながら腹横筋運動

上体をひねることで、わき腹全体が動かしやすくなる。

バリエーションエクササイズ

1 上体をひねりわき腹を引き上げる

バランスボールの上に両ヒジを乗せ、上体をひねっていく。息を吸うと同時に顔を下げながら、わき腹を引き上げる。

2 息を吐きながらわき腹を下げる

10回

息を吐きながら顔を上げて、ヒジを前に出してわき腹を下げる。わき腹全体が柔軟になり、腹横筋が動かしやすくなる。

バランスボールで腹圧を高める 10

両手と両足でバランスボールを押すことで
腹筋全体に負荷をかけ腹圧を高めていくエクササイズ。

1

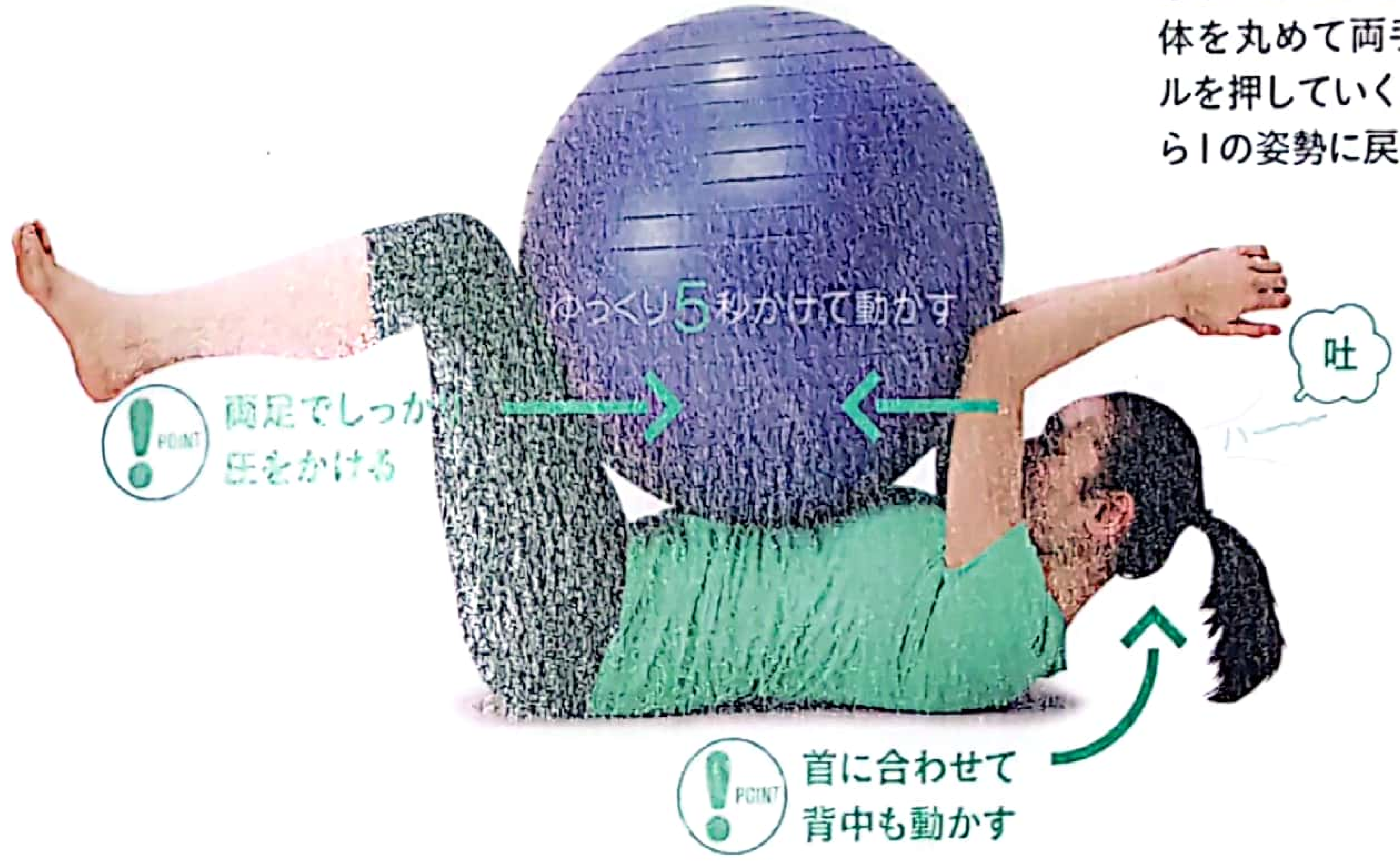
両手と両足で ボールを支える

仰向けになり、バランスボールを両手と両足で支え持つ。動かすときは、両手両足を同時に動かす。

10回

上体を丸めながら ボールに圧を加える

息を吐きながら首を上げて、上体を丸めて両手と両足でボールを押していく。息を吸いながら1の姿勢に戻る。



2

バリエーション
エクササイズ

足の付け根を鍛える運動

対角線上の手と足で圧をかけ腸腰筋に刺激を与える。

1

対角線上の手と足でボールをはさむ

右手と左足でバランスボールをはさむ。腸腰筋(足の付け根)と胸、腹筋の3箇所を連動させながら鍛えていく。

2

POINT 伸ばした手と足が曲がらないようにする

10回

息を吐きながら右手左足を動かす

息を吐きながら顔を上げ、右手と左足を同時に動かしバランスボールを押していく。体をねじらず直線的に動かすイメージを持つ。

知って
おきたい!

ストレッチ実践のコツQ&A

実際にストレッチを開始するときに出てくる悩み。
そんな疑問を宮崎トレーナーに聞いてみた。

? Question 1

いつ、どのくらいやればいいの?

! Answer

いつでも、どんなタイミングでも構いません。無理をせずに自分の生活リズムに合わせて行いましょう。ただし、食事の直後は控えてください。運動によって食べ物が消化されにくくなるからです。食後2時間程度は空けてから行ってください。

? Question 2

毎日やった方がいいの?

! Answer

柔軟性や可動性、運動性を高めるエクササイズですので、毎日実践すると高い効果を生みます。メニュー1つひとつが時間のかからない簡単な運動ですので、仕事の合間などに少しでも行うことをおすすめします。

? Question 3

誰にでもできるストレッチなの?

! Answer

このストレッチは、もともとアスリートの肉体改造のために考えましたが、アスリートも一般の方も悩み(症状)は同じです。決して難しいものはありませんので、誰にでもおすすめできるメニューです。運動を始める準備段階の方や、筋力が落ちてきた高齢者、健康維持増進を心がけている方、すべての方に実践していただき、効果を感じてください。

? Question 4

速効性はありますか？

! Answer

よくアスリートの方に実践してもらっていますが、すぐに効果が現れる方もいらっしゃいます。個人差はありますが、こりや筋肉のこわばりが緩和され、ゆがみも正せます。継続することで体の根本から変えることが可能です。

? Question 5

ストレッチ中の姿勢は大事？

! Answer

とても大切です。正しい姿勢で運動できないと効果がないと言っても過言ではありません。もし、基本のポジション（姿勢）を取るのが難しいくらい、ゆがみや痛みのひどい方は、無理をせず、姿勢の取れるメニューから始めてください。肩甲骨が柔軟になり可動域が広がれば、多くのメニューができるようになります。

? Question 6

ストレッチ中にもっとも意識することは？

! Answer

呼吸を意識してください。呼吸が浅いと体の機能が低下してしまいます。まずは深い腹式呼吸をするように心掛け、横隔膜とお腹を覆う筋肉である腹横筋を使って体を柔軟にしていきます。呼吸が自然にできるようになれば、運動効果はより高まります。

? Question 7

食事で気をつけることは？

! Answer

無謀な食事制限はストレスを溜める原因です。心身のストレスが体の不調を引き起こします。好きな物を食べることが一番良いのですが、野菜やビタミンなど栄養素のバランスを考えることを少しでも意識すると良いでしょう。

? Question 8

サプリメントは摂った方がいい？

! Answer

食生活で足りない栄養素をサプリメントから補うのはとても良いことです。アスリートにも、食事を中心に体を作り、足りない栄養素をサプリメントで補うよう指導しています。やはり、普段の食事から栄養を取るのが一番です。例えば、ビタミンB群などの栄養素は、豚肉やマグロなどの魚から摂るのが理想的です。普段の食事は健康を維持するためにも重要です。